KIKKOMAN

Ensalada de calabacín, alubias y berenjena

Tiempo total **20 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.672 kJ / 638 Kcal

Grasas: **32,6 g** Proteínas: **34,3 g**
Carbohidratos: **44,3 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1	calabacín amarillo
1	calabacín verde
150 g	de alubias azuki (en conserva)
1 cucharada	Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke
1	lima ecológica
0,5	berenjena pequeña
1	chalota pequeña
1	diente de ajo pequeño
2 cucharadas	de aceite de oliva
2 cucharadas	de vinagre balsámico claro
2 cucharadas	Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
2 cucharadas	de aceite de linaza
	Pimienta recién molida
125 g	de halloumi
1	manojo pequeño de perejil
	Copos de guindilla, al gusto

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 calabacín amarillo - **1** calabacín verde - **150 g** de alubias azuki (en conserva) - **1 cucharada** Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke - **1** lima ecológica
Corte los calabacines a lo largo en rodajas o tiras. Marine las alubias azuki con la Salsa para Poke Bowl Kikkoman. Corte la lima en octavos.

Pasos 2

0,5 berenjena pequeña - **1** chalota pequeña - **1** diente de ajo pequeño - **2 cucharadas** de aceite de oliva - **2 cucharadas** de vinagre balsámico claro - **2 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **2 cucharadas** de aceite de linaza - Pimienta recién molida
Trocee la berenjena y la chalota en cubitos y pique finamente el ajo. Caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén y rehogue la berenjena, la chalota y el ajo hasta que adquieran un tono dorado. Desglase con el vinagre y la Salsa Ponzu Limón Kikkoman. Incorpore el aceite de linaza y rectifique con pimienta recién molida.

Pasos 3

125 g de halloumi - **1** manojo pequeño de perejil - Copos de guindilla, al gusto - Gajos de lima del paso 1
Corte el halloumi en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor y fríalo en una sartén antiadherente con el aceite caliente restante durante unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Lave el perejil, séquelo y retire las

hojas. Coloque las rodajas de calabacín en cuencos, adorne con las alubias y rocíe con la vinagreta templada. Disponga encima el halloumi, el perejil y los gajos de lima del paso 1 y sirva de inmediato, ya que el halloumi se disfruta mejor en caliente. Espolvoree con copos de guindilla si lo desea.