

Ensalada de verduras a la parrilla y queso camembert

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

Información nutricional (por porción)
2.293 kJ / 548 Kcal

Grasas: **46 g** Proteínas: **18 g**
Carbohidratos: **21 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g de calabacín
200 g de berenjena
100 g de cebolla morada
4 de aceite de oliva
cucharadas
3 Kikkoman Salsa De Soja
cucharadas con menos sal
naturalmente
fermentada
1 diente de ajo finamente
picado
1 de tomillo fresco picado
cucharadita
100 g de queso camembert
40 g de nueces
4 puñado de rúcula

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de calabacín - **200 g** de berenjena - **100 g** de
cebolla morada - **4 cucharadas** de aceite de oliva -
3 cucharadas Kikkoman Salsa De Soja con menos
sal naturalmente fermentada - **1** diente de ajo
finamente picado - **1 cucharadita** de tomillo fresco
picado

Corte el calabacín en rodajas, la berenjena en
medias lunas y separe las capas de la cebolla.
Mezcle con el aceite de oliva, la Salsa de Soja con
menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, el
ajo y el tomillo. Cocine en una parrilla o sartén grill
durante 5 minutos por cada lado y deje enfriar.

Pasos 2

100 g de queso camembert - **40 g** de nueces
Corte el queso camembert en triángulos. Tueste las
nueces y píquelas groseramente.

Pasos 3

4 puñado de rúcula
Coloque la rúcula en una fiambarrera. Añada las
verduras a la parrilla junto con su marinada y el
queso camembert, y espolvoree con las nueces.