

Courgette-, bonen- en auberginesalade

totale tijd **20 min.** 10 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.672 kJ / 638 kcal

Vetten: **32,6 g** Eiwitten: **34,3 g**

Koolhydraten: **44,3 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1	gele courgette
1	groene courgette
150 g	azukibonen (uit blik)
1 el	<u>Kikkoman Saus</u>
	<u>Gebaseerd Op Sojasaus</u>
	<u>En Sesamolie Voor Poke-</u>
	<u>Stijl Vissalade</u>
1	biologische limoen
0,5	kleine aubergine
1	kleine sjalot
1	klein teentje knoflook
2 el	olijfolie
2 el	lichte balsamicoazijn
2 el	<u>Kikkoman Ponzu - een</u>
	<u>Mengsel van Sojasaus,</u>
	<u>azijn en</u>
	<u>citroensmaakstof</u>
2 el	lijnzaadolie
	Versgemalen peper
125 g	halloumi
1	klein bosje peterselie
	Chilivlokken, naar smaak

VOORBEREIDING

Stap 1

1 gele courgette - **1** groene courgette - **150 g**

azukibonen (uit blik) - **1 el** Kikkoman Saus

Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-

Stijl Vissalade - **1** biologische limoen

Snijd de courgette in de lengte in plakjes of reepjes.

Marineer de azukibonen in de Kikkoman Pokesaus.

| | Snijd de limoen in acht partjes. |

Stap 2

0,5 kleine aubergine - **1** kleine sjalot - **1** klein

teentje knoflook - **2 el** olijfolie - **2 el** lichte

balsamicoazijn - **2 el** Kikkoman Ponzu - een

Mengsel van Sojasaus, azijn en citroensmaakstof -

2 el lijnzaadolie - Versgemalen peper

Snijd de aubergine en sjalot in kleine blokjes en hak

de knoflook fijn. Verhit 1 el olijfolie en bak de

aubergine, sjalot en knoflook goudbruin. Blus af

met de azijn en de Kikkoman Ponzu Citroen. Roer

de lijnzaadolie erdoor en breng op smaak met

peper.

Stap 3

125 g halloumi - **1** klein bosje peterselie -

Chilivlokken, naar smaak - Partjes limoen uit stap 1

Snijd de halloumi in plakjes van ongeveer 1 cm dik

en bak deze in een koekenpan met antiaanbaklaag

in de resterende verwarmde olie in ongeveer 4

minuten aan elke kant goudbruin. Was de

peterselie, dep deze droog en pluk de blaadjes. Leg

de courgetteplakjes in kommen, garneer met de

bonen en besprenkel met de lauwwarme dressing.

Leg de halloumi, peterselie en limoenpartjes uit

stap 1 erop en serveer direct, want halloumi

smaakt het beste als het warm is. Bestrooi met

chilivlokken naar smaak.