KIKKOMAN

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	Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-Stijl Vissalade
1	biologische limoen
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
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.