

расчёт на одну порцию



СТРИПСЫ С ЗАПЕЧЁННЫМ БАКЛАЖАНОМ И ТЫКВЕННЫМ УРБЕЧЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Стрипсы WE FRY FMB21 — 150 г
- Баклажан — 230 г
- Готовый хумус — 50 г
- Свежая кинза — 1 г

Для обжаренных помидоров:

- Помидоры черри — 15 г
- Растительное масло — 3 г
- Сахар — 2 г

Для тыквенного урбеча:

- Тыквенные семечки — 14 г
- Растительное масло — 14 г
- Тыквенное масло — 7 г
- Арахис — 7 г
- Соевый соус — 2 г
- Свежая мята — 1 г

ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Готовим стрипсы любым удобным способом.
2. В заранее разогретом духовом шкафу запекаем баклажан 25-35 минут при температуре 180 °С. Очищаем от кожицы и распускаем на полоски, сохраняя плодоножку.
3. Готовим урбеч: тыквенные семечки, арахис, свежую мяту, тыквенное и растительное масло, соевый соус пробиваем в блендере до однородной массы.
4. Помидоры черри разрезаем пополам, обжариваем на сковороде с разогретым маслом в течение 40 секунд. Затем посыпаем черри сахаром.
5. Для эффектной подачи размазываем хумус по тарелке, сверху аккуратно выкладываем баклажан (с плодоножкой), смазываем урбечем. Отдельно выкладываем горячие стрипсы. Украшаем помидорами черри и свежей рубленой кинзой.

**WE
FRY** ТОТ
САМЫЙ
ФРИ!