



Салат с хрустящими баклажанами

Хрустящие баклажаны, свежие помидоры и нежный творожный сыр создают яркое сочетание вкусов. Пикантная заправка придает салату легкие азиатские нотки.

 30 мин

Ингредиенты

Для салата:

баклажан — 1 шт.
помидоры — 2 шт.
творожный сыр — 80 г
кинза — небольшой пучок
зеленый лук — 2 пера

Для панировки:

кукурузный крахмал — 3 ст. л.
паприка — 1 ч. л.
соль — по вкусу

Для заправки:

сладкий соус чили — 2 ст. л.
соевый соус — 1 ст. л.
кунжут — 1 ч. л.

Приготовление

1. Нарежьте баклажан крупными брусочками, слегка посолите и оставьте на 15 минут. Затем обсушите.
2. Обваляйте кусочки в смеси крахмала и паприки.
3. Выложите баклажаны в корзину аэрогриля, слегка сбрызните маслом.
4. Готовьте при 190°C 15–18 минут, один раз перевернув.
5. Нарежьте помидоры, раскрошите творожный сыр, добавьте зелень.
6. Смешайте ингредиенты для заправки.
7. Выложите овощи на тарелку, сверху добавьте горячие хрустящие баклажаны и полейте соусом.
8. Посыпьте кунжутом и сразу подавайте.

Температура и время приготовления приведены в качестве ориентира и могут изменяться в зависимости от выбранных продуктов. Возможно, Вам потребуется немного отрегулировать температуру и время приготовления.