

חציל מאודה.



ערך קלורי : 350 קלוריות למנה.

### רכיבים:

3 חצילים גדולים, פרוסים

½ צרור פטרוזיליה/כוסברה, קצוץ

¼ כוס רוטב סויה

2 שיני שום, קלופות וכתושות

מיץ מלימון אחד

2 כפיות סוכר חום

הערה: ניתן להשתמש ב-2 כפות שומשום קלוי (שנקלה על מחבת ללא שמן)

## אופן ההכנה:

1. מרפדים תבנית אפייה בנייר אפייה. מחממים את התנור לחום נמוך - בינוני ( $170^{\circ}$ )
2. מוסיפים לקערה את הרכיבים (פרט לחצילים) ומערבבים היטב.
3. מסדרים את פרוסות החצילים על נייר האפייה ואופים במשך 7 דקות, או עד שהחצילים רכים.
4. יוצקים על גבי פרוסות החצילים את הרוטב, מפזרים את השומשום ומגישים.