

EASY RECIPE

Recette facile



Aubergines glacées au miso

3-4 portions

Ingrédients :

- 2 longues aubergines japonaises ou 4 petites aubergines italiennes (environ 340 g)
- Sel, au goût
- 1 c. à thé d'huile de sésame grillé, plus un peu pour la plaque
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- ½ c. à soupe de vin blanc
- 1½ c. à soupe de poudre de miso rouge Bodhi Gourmet, mélangée à 1½ c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de sucre
- Garniture optionnelle : oignons verts tranchés

Préparation :

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F) et placer une grille au centre, à environ 18 cm (7 po) de l'élément chauffant supérieur. Si vous utilisez un four à convection, réduire la température de 15°C (25°F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Préparer le glaçage : Dans un petit bol, mélanger la poudre de miso rouge et l'eau jusqu'à consistance lisse. Ajouter le sucre et bien mélanger pour le dissoudre. Incorporer le vinaigre de riz, le sirop d'érable et le vin blanc. Ajouter un filet d'eau au besoin pour ajuster la texture. Réserver.
3. Préparer les aubergines : Retirer les tiges et les extrémités. Couper les aubergines en deux sur la longueur. Inciser la face coupée en croisillons, à environ 3 mm (¼ po) de profondeur. Saler légèrement et laisser reposer 10 minutes. Éponger avec un essuie-tout.



Miso-Glazed Eggplant

3-4 portions

Ingredients:

- 2 long Japanese eggplants or 4 small Italian eggplants (about ¾ lb / 340 g)
- Salt, to taste
- 1 tsp toasted sesame oil, plus more for greasing the baking sheet
- 1 tbsp rice vinegar
- 1 tsp maple syrup
- ½ tbsp white wine
- 1½ tbsp Bodhi Gourmet Red Miso Powder, mixed with 1½ tbsp water
- 1 tbsp sugar
- Optional garnish: sliced green onions

Preparation:

1. Preheat oven to 425°F (220°C), placing a rack in the center (about 7 inches / 18 cm from the top heating element). If using convection, reduce heat by 25°F (15°C). Line a baking sheet with parchment.
2. Prepare the glaze: In a small bowl, mix red miso powder with water until smooth. Add sugar and stir to dissolve. Then stir in rice vinegar, maple syrup, and white wine. Add a small splash of water if needed to loosen the texture. Set aside.
3. Prep the eggplants: Cut off stems and tips. Slice eggplants in half lengthwise. Score the cut side in a criss-cross pattern, about ¼ inch deep. Lightly salt and let sit for 10 minutes. Blot with paper towels.

Miso rouge en poudre
Red Miso Powder

EASY RECIPE

Recette facile



... suite

4. Badigeonner les faces coupées avec 1 c. à thé d'huile de sésame grillé. Déposer les aubergines, côté coupé vers le bas, sur la plaque préparée.
5. Rôtir pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la peau commence à se rider et que la chair soit tendre.
6. Retirer du four et préchauffer le gril (broil).
7. Retourner les aubergines côté coupé vers le haut. Badigeonner généreusement de glaçage au miso (vous n'avez pas besoin d'utiliser tout le glaçage).
8. Faire griller pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le glaçage bouillonne et commence à caraméliser. Surveiller de près pour éviter qu'il ne brûle.
9. Retirer du four, garnir d'oignons verts si désiré, et servir chaud.

... continued

4. Brush the cut sides with 1 tsp sesame oil. Place eggplants cut side down on the baking sheet.
5. Roast for 15 minutes, until the skin begins to shrivel and the flesh is tender.
6. Remove from the oven and preheat the broiler.
7. Carefully flip eggplants cut side up. Brush the surface with the miso glaze, covering evenly (you may not need all the glaze).
8. Broil for 3-5 minutes, or until the glaze bubbles and starts to caramelize. Watch closely to avoid burning.
9. Remove from the oven and garnish with sliced green onions, if using. Serve hot.



Miso rouge en poudre
Red Miso Powder