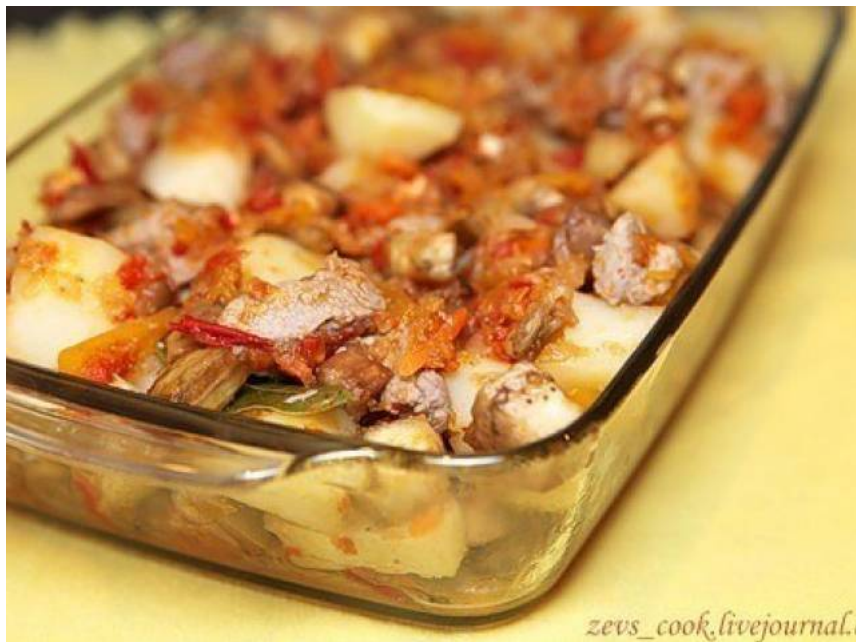


Баклажанчики с мяском



На 100 грамм:
Калорийность: **52,39 ккал.**
Белки: **3,96 г.**
Жиры: **1,95 г.**
Углеводы: **4,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhanchiki-s-myaskom/>

Ингредиенты:

- 100 гр варенной или запечённой постной говядины
- 2 баклажана
- 2 помидора
- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- укроп
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Все нарезать кубиками, положить в ёмкость, закрыть крышкой или фольгой, запекать в духовке 40 минут при температуре 200 гр, вынуть, залить водой, томить ещё 20 мин. Баклажанчики с мяском.