Баклажанная паста для правильных бутербродов

На 100 грамм:
Калорийность: **64,07 ккал.**
Белки: **2,16 г.**
Жиры: **4,14 г.**
Углеводы: **4,97 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhannaya-pasta-dlya-pravilnyh-buterbrodov/

Ингредиенты:
- 2-3 небольших баклажана, около 200-300 г
- 40 г грецких орехов
- 1 зубчик чеснока
- соль и специи по вкусу (немного молотого кумина, ч. л. орегано)

Приготовление:
Сначала приготовим баклажаны – это самое долгое, все остальное займет минуту. Баклажаны нужно проткнуть вилкой несколько раз, положить на противень или что-нибудь еще, и запечь в заранее разогретой до 180 *С духовке, примерно 20-30 минут. Когда баклажаны спекутся – станут мягкими – достать, положить в пакет минут на пять, и затем счистить кожуру.
Мякоть баклажан, чеснок, специи и соль закладываем в блендер. Туда же помещаем отдельно измельченные в пыль (в кофемолке) грецкие орехи.
Смесь тщательно (!) измельчаем, до состояния пасты. Если будет плохо смешиваться, добавьте пару ложек чистой воды.