Баклажаны, фаршированные курицей

На 100 грамм:
Калорийность: **90 ккал.**
Белки: **8,4 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-farshirovannye-kuricej/

Ингредиенты:
- крупные баклажаны - 2 шт
- куриное филе - 300 г
- красный сладкий перец - 1 шт
- лук - 2 шт
- морковь - 1 шт
- тертый сыр - 100 г
- крупные помидоры - 2 шт
- йогурт или сметана 10-15%- 100 г
- рубленая зелень
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль, перец

Приготовление:
Баклажаны вымыть, срезать кончики и разрезать вдоль пополам. Затем удалить семена и ложкой вынуть мякоть. Присыпать солью и оставить на 30 мин. Сыр натереть на мелкой терке.
Мякоть баклажанов нарезать мелкими кубиками. Лук измельчить. Морковь очистить и нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть. Один нарезать кубиками, второй - отложить. Лук, морковь, мякоть баклажанов и помидоры, посолить, поперчить, добавит немного волички. Тушить все около 8-10 мин.
Сладкий перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой и также потушить.
Мясо нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить и потушить.
Смешать тушеные овощи и курицу.
Половинки баклажанов промыть холодной водой, обсушить и выложить на смазанный маслом противень. Заполнить их подготовленной начинкой, смазать йогуртом или сметаной,

посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 180 градусах в течение 20 мин.

При подаче украсить дольками отложенного помидора и свежей зеленью.