

Баклажаны фаршированные по-каталонски



На 100 грамм:
Калорийность: **66,14 ккал.**
Белки: **6,25 г.**
Жиры: **2,54 г.**
Углеводы: **4,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-farshirovannye-po-katalonski/>

Ингредиенты:

- баклажаны-2 шт
- лук-1 шт
- чеснок-3 зуб
- помидор-1 шт
- яйцо куриное-2 шт
- масло оливковое- 1 ч.л
- сыр до 9% -100 гр
- зелень

Приготовление:

Баклажаны разрезаем на две части и аккуратно, вырезаем середину. Луковицу режем мелко, чеснок пропускаем через пресс и обжариваем на масле. Мякоть баклажана мелко нарезаем и тоже отправляем на сковородку. Тушим минуты три. Снимаем с огня.

Помидор и сваренные вкрутую яйца нарезаем. Затем добавляем в начинку, туда же отправляем немного зелени и 50 гр. натертого сыра. Все перемешиваем, солим, перчим, приправляем по вкусу.

Наполняем начинкой половинки баклажанов.

Посыпаем их тертым сыром и отправляем запекаются в духовку на 20-30 минут. Верх прикройте фольгой минут на 15, чтобы не горел сыр.