

Баклажаны фаршированные



На 100 грамм:
Калорийность: **69.32 ккал.**
Белки: **5.79 г.**
Жиры: **2.95 г.**
Углеводы: **4.52 г.**

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

Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- лук 1 шт
- чеснок 3 зубчика
- помидор 1 шт
- яйцо куриное 2 шт
- сыр нежирный (до 20%) 100 г
- зелень 50 г

Приготовление:

Баклажаны разрезаем на две части и аккуратно, вырезаем середину.

Луковицу режем мелко, чеснок пропускаем через пресс и отправляем тушить на сковороду с добавлением водки (без масла)

Мякоть баклажана нарезаем, солим и ждем пока выйдет сок с горечью, споласкиваем 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 запекаться в духовку на 20-30 минут.