

Баклажаны по-турецки



На 100 грамм:
Калорийность: **33.11 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **0.52 г.**
Углеводы: **5.96 г.**

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

Ингредиенты:

- баклажан 2 шт
- помидор 3 шт
- морковь 2-3 шт
- репчатый лук 2 шт
- растительное масло
- зелень петрушки
- соль
- перец черный

Приготовление:

Баклажаны нарезать вдоль пластинками.

Посолить, оставить на 30 минут, затем промыть в холодной воде

Морковь натереть на терке. И Лук нарезать помидоры.

Лук, морковь и помидоры соединить, обжарить на растительном масле, посолить и поперчить.

Баклажаны обжарить на растительном масле.

Каждый ломтик баклажана намазать поджаренным луком, морковью и помидорами. Сложить все в противень так, чтобы опять получился целый баклажан. Полить 1 ст.л. растительного масла. Запекать 10-15 минут при температуре 180 градусов.

Приукрасить зеленью.