

## Баклажаны под сыром в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **68,85 ккал.**  
Белки: **4,26 г.**  
Жиры: **4,01 г.**  
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-pod-syrom-v-duhovke/>

### Ингредиенты:

- баклажан - 1 шт
- помидоры - 2 шт
- сыр твердый - 70 г
- чеснок - 6 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Чеснок очистите от шелухи, баклажан и помидоры ополосните. Баклажан порежьте на кружочки толщиной 8–10 мм. Посолите баклажаны, сложите в миску и оставьте на 30 минут, затем промойте кружочки баклажанов и просушите. Это нужно делать, чтобы баклажаны не горчили в готовом блюде. Разложите кружочки баклажанов на противень, застеленный пергаментом. Сверху на каждый кружочек положите несколько маленьких кусочков чеснока.

Затем положите тонкие кружочки помидора. Твердый сыр натрите на крупной терке и присыпьте им каждый кружочек баклажана с помидором. Отправьте в духовку на 30 минут (температура — 180 С).

Баклажаны под сыром в духовке готовы. Переложите их на тарелку, украсьте измельченной зеленью.