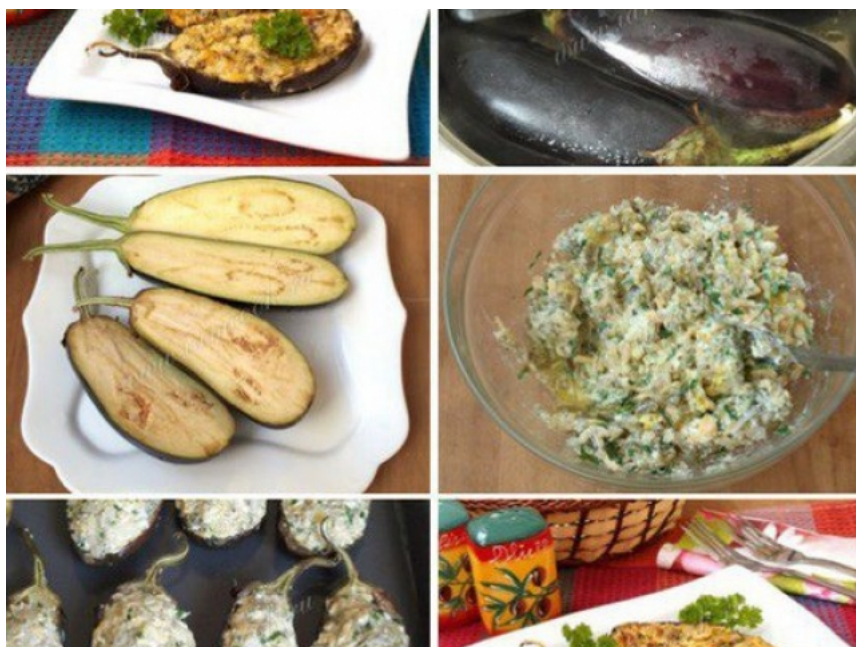


Баклажаны с сырно-творожной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **54 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-s-syrno-tvorozhnoj-nachinkoj/>

Итого на 100гр - 54 ккал

Ингредиенты:

- баклажаны - 5 шт
- творог обезжиренный - 200 г (мягкий)
- яйцо - 1 шт
- лук репчатый - 1 шт
- сыр - 100 г
- чеснок - 10 г
- петрушка - 15 г
- соль, перец - по вкусу
- майоран - по вкусу

Приготовление:

Баклажаны помыть и разрезать пополам. Чтобы лодочки эффектней смотрелись плодоножку лучше сохранить. Опустить половинки в горячую воду, с момента закипания варить 10-15 минут. Затем выложить на дуршлаг и остудить. Из остывших баклажанов вынуть мякоть. Для начинки домашний творог размять вилкой, добавить натёртый твёрдый сыр. Мелко нарезать петрушку, кубиками репчатый лук и измельчить баклажанную мякоть. Всё хорошо перемешать, вбить яйцо, посолить, приправить майораном и чёрным перцем. Выдавить чеснок. Наполнить баклажанные лодочки смесью и выложить на противень. Духовку разогреть до 180 градусов и запекать баклажаны около 30 минут.