

Баклажаны с сыром и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **98,42 ккал.**
Белки: **6,12 г.**
Жиры: **6,69 г.**
Углеводы: **3,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-s-syrom-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- баклажаны - 4 шт
- помидоры - 350 г
- сыр твердый маложирный- 250 г
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Баклажаны помойте и разрежьте вдоль пополам. Ложкой удалите мякоть и мелко ее нарежьте. Посыпьте половинки баклажанов солью и оставьте на 30 минут. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, выньте мякоть, нарежьте, смешайте с нарубленной мякотью баклажанов и перцем. Половинки баклажанов наполните фаршем, уложите их на противень, посыпьте тертым сыром и поставьте в разогретую до 180 С духовку на 20 минут.