

Баклажаны, запеченные с фаршем



На 100 грамм:
Калорийность: **101.35 ккал.**
Белки: **3.86 г.**
Жиры: **7.64 г.**
Углеводы: **4.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-zapechennye-s-farshem/>

Очень вкусная запеканка подойдет и для обеда, и для ужина! Отличное сочетание баклажанов, фарша и томатов! Готовьте и наслаждайтесь потрясающим вкусом!

Ингредиенты:

- баклажаны 3 шт
- помидоры (пюре) 500 г
- фарш свиной 300 г
- масло сливочное 20 г
- масло растительное 4 ст.л
- лук 1 шт
- чеснок 3-4 зубчика
- зелень (укроп и петрушка) по 1 пучку

Приготовление:

Баклажаны нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить, дать полежать 30 минут и отжать сок.

Ломтики поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Лук очистить нарезать мелкими кубиками, пассеровать в сливочном масле до прозрачности. Выложить в сковороду фарш и помешивая, обжаривать вместе с луком около 10 минут. Посолить и поперчить. В смазанную маслом сковороду выложить слой баклажанов.

Затем мясной фарш.

Посыпать его измельченной зеленью и рубленым чесноком.

Сверху выложить слой баклажанов. Еще раз приправить солью и перцем по вкусу.

Равномерно полить томатным пюре.

Запекать в духовке под крышкой около 15 минут при 200 градусах. При подаче можно сбрызнуть запеканку лимонным соком.

