

Баклажаны, запеченные с помидорами и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **59.08 ккал.**
Белки: **4.32 г.**
Жиры: **3.16 г.**
Углеводы: **3.25 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г баклажанов
- 250 г помидоров
- 300 г грибов (свежих или замороженных)
- 200 г сметаны
- 100 г сыра (твердого)
- 3 дольки чеснока
- соль

Приготовление:

баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной около 1 см
хорошо посолить, оставить на 30 минут (это делается для того, чтобы они не горчили)
затем баклажаны промыть в холодной воде
помидоры нарезать кружочками
грибы нарезать кружочками
чеснок мелко порубить
сметану смешать с чесноком
сыр натереть на мелкой терке
в форму для запекания выложить баклажаны, немного посолить
на баклажаны выложить грибы
на грибы выложить помидоры
смазать сметаной
посыпать сыром, поставить в духовку

запекать при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут
при подаче посыпать зеленью