

Фаршированные баклажаны с помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **109,16 ккал.**
Белки: **7,3 г.**
Жиры: **7,29 г.**
Углеводы: **3,33 г.**

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

Ингредиенты:

- небольшие баклажаны 3 шт
- мясной фарш 400 г
- лук 1 шт
- дольки чеснока 2 шт
- твердый сыр 100 г
- помидоры 3 шт
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло по вкусу
- зелень по вкусу

Приготовление:

Баклажаны вымыть, обсушить и разрезать вдоль на две части. Из каждой половинки чайной ложкой удалить часть мякоти, сделав лодочки. Посыпать солью и дать постоять 15 минут. Промыть.

Смазать баклажаны оливковым маслом, выложить на противень срезом вниз и запекать 10-15 минут при температуре 180С.

Приготовить начинку. Лук и чеснок очистить и мелко порезать. Мякоть баклажанов нарезать кубиками.

На разогретой с оливковым маслом сковороде обжарить лук и чеснок до мягкости. Добавить баклажаны и готовить 5-7 минут. Переложить лук с чесноком и баклажаны в отдельную миску.

В разогретую с маслом сковороду, где жарился лук с баклажанами, положить фарш и жарить,

разбивая кухонной лопаткой, в течение 10 минут.

Зелень порубить, сыр натереть на крупной терке.

Готовый мясной фарш остудить и перемешать с обжаренными баклажанами, зеленью, сыром, солью и перцем.

Половинки баклажанов посолить, наполнить фаршем и разложить на смазанном маслом противне.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Разложить томаты на поверхности баклажанов, посолить и поперчить.

Запекать в разогретой до 180С духовке 20-25 минут. За несколько минут до готовности вынуть баклажаны, посыпать тертым сыром, вернуть в духовку и дать подрумяниться.