

# Фаршированные баклажаны



На 100 грамм:  
Калорийность: **59 ккал.**  
Белки: **6,6 г.**  
Жиры: **2,1 г.**  
Углеводы: **3,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-baklazhany/>

## Ингредиенты:

- баклажаны- 600гр
- куриная грудинка 270гр
- морковь 60 гр
- лук- 25 гр
- томаты- 400гр
- сыр полутвердый маложирный - 100гр
- яйца куриные- 2 шт

## Приготовление:

Баклажаны разрезаем на 2 половинки и вырезаем серединки (не выбрасывать, будем добавлять в фарш).

Для фарша измельчить куриную грудку, 1/4 измельченных серединок баклажанов, лук, натертую морковь и яйца.

Уложить это все в баклажаны, на противень и сверху кружочками томаты.

Присыпать тертым сыром.

В предварительно разогретую духовку до 180-200 на 30-40 мин (до готовности баклажан).