

Капрезе с баклажанами



На 100 грамм:
Калорийность: **107,3 ккал.**
Белки: **5,9 г.**
Жиры: **9,3 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapreze-s-baklazhanami/>

Ингредиенты:

- 2 баклажана
- 2 помидора
- оливковое масло
- соль с травами или специями
- перец черный молотый
- сыр моцарелла
- свежие листья базилика

Приготовление:

Баклажаны нарежьте на кружочки, посыпьте солью и оставьте на 30 минут для выхода горечи. Выделившуюся жидкость слейте.

Помидоры и сыр нарежьте также.

Запеките баклажаны и помидоры в духовке или на гриле при средней температуре.

Баклажаны запекаются около 10 минут, а помидоры от 2 до 4 минут.

Готовые овощи остудите, очистите от кожицы (по желанию).

Разложите ломтики овощей и сыра на тарелке внахлест.

Приправьте равномерно солью и перцем. Полейте немного оливковым маслом или соевым соусом. Украсьте капрезе с баклажанами листиками базилика.