

Корейский салат из баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **28,4 ккал.**
Белки: **1 г.**
Жиры: **0,1 г.**
Углеводы: **7,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/korejskij-salat-iz-baklazhanov/>

Ингредиенты:

- 2 баклажана
- 1 перец болгарский
- 1 луковица
- 1 морковь
- чеснок
- соль
- 1 ст.л уксуса
- перец черный или красный острый

Приготовление:

Нарезать баклажаны тонкой соломкой, поместить их в миску и посыпать солью (1-2 ч.л), перемешать, поставить в холодильник на ночь или на 8 часов. После достать баклажаны, отжать лишнюю воду и обжарить до готовности на небольшом количестве оливкового масла. Нарезать соломкой остальные овощи, соединить с баклажанами, посолить по необходимости, добавить мелко нарезанный чеснок, уксус, острый перец и оставить овощи в холодильнике еще на 12 часов. Можно украсить зеленью.