

# Легкий салат с баклажанами и шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **41 ккал.**  
Белки: **2,2 г.**  
Жиры: **2,0 г.**  
Углеводы: **4,4 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-s-baklazhanami-i-shampinonami/>

## Ингредиенты:

- салат романо (или любой салатный микс) - 120 гр
- баклажаны (1 средний) - 200 гр
- шампиньоны - 200 гр
- перец сладкий - 120 гр
- оливковое масло для смазывания сковороды

для заправки:

- оливковое масло - 2 ч.л
- сок 1/2 лайма (или 1/4 лимона)
- соль и перец - по вкусу
- мед - 1 ч.л

## Приготовление:

Баклажаны порезать и посолить, оставить на 10 минут, затем промыть от соли. Шампиньоны порезать ломтиками, посолить.

Смазать сковороду гриль оливковым маслом и обжарить ломтики грибов и баклажанов с каждой стороны по 2 минуты.

Перец тонко нарезать, добавить его к салатному миксу.

Из указанных ингредиентов приготовить заправку и добавить ее к салату, перемешать.

Добавить к заправленному салату грибы и баклажаны.

При подаче можно добавить к салату пармезан или сухарики, будет тоже очень вкусно.