

Ленивый рататуй



На 100 грамм:
Калорийность: **74 ккал.**
Белки: **3,6 г.**
Жиры: **4,6 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lenivyj-ratatuj/>

Ингредиенты:

- баклажан - 2 шт
- помидор - 2 шт
- морковь - 1 шт
- чеснок - 7 г
- сыр - 150 г (у нас брынза)
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

На баклажане сделайте поперечные надрезы, не дорезайте до конца. Толщина ломтиков должна быть не больше 1 см. Посолите и оставьте их минут на 15. После снова промойте баклажаны и замочите их на 20 минут в холодной воде, чтобы ушла горечь. Нарежьте тонкими кружками помидоры и морковь. Достаньте баклажан из воды и смажьте хорошенько маслом, вставляя поочередно в разрезы кружки помидоров и моркови. Брынзу смешайте с мелко нарезанным или пропущенным через пресс чесноком и йогуртом и положите в каждый надрез, а оставшейся смажьте баклажаны сверху. Застелите противень пергаментом, выложите баклажаны. Чтобы они не переворачивались, воткните по бокам зубочистки. Готовьте в разогретой до 180 градусов духовке на 40-50 минут. Для образования румяной корочки, в последние 5-7 минут запекания включите режим гриля. Подавайте рататуй, посыпав его зеленью.