

Лодочки из баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **72,19 ккал.**
Белки: **10,93 г.**
Жиры: **1,71 г.**
Углеводы: **2,66 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе – 500 г
- баклажан – 3 шт
- помидор – 2 шт
- базилик – 5 г
- чеснок – 7 г
- сыр нежирный – 100 г
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Баклажаны разрежьте пополам, аккуратно выньте серединку и мелко ее нарежьте. Все посыпьте солью, чтобы ушла горечь, и оставьте на 30 минут. Баклажанные лодочки промойте, обсушите, смажьте маслом и поставьте их в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов. Пока баклажаны запекаются, приготовьте начинку. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте кубиками и добавьте к ним мелко нарезанный базилик. Отварите куриное филе и нарежьте его также кубиками. Мякоть баклажанов слегка отожмите и обжарьте в масле до румяного цвета. Добавьте курицу, помидоры и зелень. Посолите и поперчите. Выложите в баклажанные лодочки начинку, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке еще 10 минут.