

# Ложный жюльен из баклажана



На 100 грамм:  
Калорийность: **81 ккал.**  
Белки: **5 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lozhnyj-zhyulen-iz-baklazhana/>

## Ингредиенты:

- баклажаны - 2 шт
- лук - 2 шт
- чеснок - 5 г
- натуральный йогурт - 1/2 ст
- сыр - 100 г (у нас российский)
- мука цельнозерновая - 0,5 ст. л
- соль, перцев - по вкусу

## Приготовление:

Начинаем с того, что порежем небольшими кубиками баклажаны. Посолить их и отставить минут на 10, после чего промыть под проточной водой. Так мы избавимся от горечи. Можно так же замочить целые баклажаны в соленой воде на несколько часов или просто обдать их кипятком.

Лук почистить и мелко порезать. Чеснок порезать тоненькими полосочками. Выложить лук и чеснок в сковороду с маслом и немного обжарить (примерно минут 5 на небольшом огне). После этого выложить в сковороду к луку и чесноку промытые баклажаны. Перемешать, накрыть сковороду крышкой и поставить на небольшой огонь еще минут на 5.

На этом этапе добавляем специи и если нужно, то досаливаем. Далее, посыпать сверху баклажаны небольшим количеством (примерно 0,5 столовой ложки) муки. Перемешать, добавить йогурт и оставить еще тушиться под крышкой до готовности баклажанов. На это у нас ушло минут 7-8. Пока баклажаны тушились, потереть на крупной терке твердый сыр. В завершении посыпаем жюльен тертым сыром, накрываем сковороду крышкой и выключаем огонь.

Оставляем постоять несколько минут, чтобы расплавился сыр.