

# Мясо с баклажанами



На 100 грамм:  
Калорийность: **46,18 ккал.**  
Белки: **5,66 г.**  
Жиры: **0,92 г.**  
Углеводы: **3,76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myaso-s-baklazhanami/>

## Ингредиенты:

- фарш телячий - 800 г
- баклажаны - 10 шт
- помидоры - 2 шт
- перец сладкий - 2 шт
- лук репчатый - 2 головки
- перец черный молотый, соль по вкусу
- зелень петрушки, укропа и кинзы измельченная
- масло оливковое

## Приготовление:

С баклажанов снять кожуру вдоль полосками так, чтобы получилось чередование очищенных и неочищенных полосок, прокалите вилкой и поставьте на 20 минут в соленую воду, затем выньте и промойте.

В сковороде, налейте оливковое масло и обжарьте в нем баклажаны до зарумянивания. Снимите и дайте стечь маслу.

Фарш обжарьте с добавлением измельченного лука и сладкого перца, поперчите и посолите по вкусу. В конце жарки добавьте зелень.

Разрежьте баклажаны вдоль, выньте мякоть и нафаршируйте приготовленным фаршем половинки, сверху посыпьте мелко нарезанными помидорами и запекайте в духовке 15-20 минут.