

# Острые баклажаны



На 100 грамм:  
Калорийность: **38.75 ккал.**  
Белки: **1.67 г.**  
Жиры: **0.83 г.**  
Углеводы: **6.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostrye-baklazhany/>

## Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- перец болгарский 2 шт
- помидоры 2 шт
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- чеснок 6 зубчиков
- уксус 1 ст. л
- заменитель сахара (чуть-чуть)
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло для обжарки
- зелень и кунжут для украшения

## Приготовление:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать вдоль большими дольками и хорошо посолить. Оставить минут на 30.

Потом хорошо отжать и обжарить их, смазав сковороду маслом с помощью бумажного полотенца или кулинарного спрея.

Нарезать тоненько остальные овощи и перемешать с баклажанами в свежем виде. Добавить чеснок и специи.

Можно добавить немного зелени кинзы и кунжута для украшения (кто любит).