

Овощи по-провански



На 100 грамм:
Калорийность: **47 ккал.**
Белки: **2,5 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-po-provanski/>

Ингредиенты:

- кабачок 1 шт
- баклажан 1 шт
- помидор 4 шт
- сыр твердых сортов 80 г
- дольки чеснока 4 шт
- базилик зелёный свежи 2 веточки
- соль и специи по вкусу

Приготовление:

Помидоры и кабачки (баклажаны) тщательно промойте и нарежьте кружочками. Сыр нарезаем ломтиками. Чередуем друг с другом кружочки кабачков, помидоров и сыр, чеснок тонкими пластинками.

Посуду предварительно смажьте растительным маслом.

Приготовим заливку, смешайте соль, перец, базилик, чеснок. Приготовленной смесью посыпаем кабачки и запекаем их в духовке до готовности.

Посыпаем сыром и ещё 3 минуты в духовке. Готовое блюдо посыпать зеленью!