

Пармеджана из баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **112.24 ккал.**
Белки: **6.94 г.**
Жиры: **4.58 г.**
Углеводы: **10.47 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 средних баклажана
- 500г томатов
- горсть томатов черри
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. муки
- 3 яйца
- 50 г пармезана
- 300г сыра моцарелла
- 2 ч.л. базилика
- соль и перец по вкусу
- масло - для жарки

Приготовление:

Очищенные баклажаны нарезать на две части по длине и нашинковать дольками. Опустить в холодную воду. Достаем на бумажное полотенце. Обваливаем в муке и взбитом яйце. Разогреваем сковороду и жарим до золотистой корки. Измельчаем и обжариваем чеснок. Мелко нарезанные томаты кладем в сковороду, добавляем соли и перца,. Тушим 15 минут. Форму застилаем бумагой и смазываем маслом. Слой за слоем выкладываем: соус, баклажаны, пармезан натертый, 1/2 часть. Моцареллы, нарезанной на кубики. Повторить слои. Томаты черри режем на две части и украшаем. Сверху. Выпекаем 15 минут, даем остыть 15-30 минут.

