Печеные баклажаны с грибами и перцем

На 100 грамм:
Калорийность: **50,89 ккал.**
Белки: **4,95 г.**
Жиры: **2,09 г.**
Углеводы: **3,26 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenye-baklazhany-s-gribami-i-percem/

Ингредиенты:
- 2 небольших баклажана
- 250-300 г шампиньонов
- 2 красных перца
- 1-2 дольки чеснока
- 100 г сыра маложирного
- 100 мл обезжиренного молока или натурального йогурта
- соль, перец, зелень

Приготовление:
Духовку поставить разогреваться до 180-200 градусов.
Баклажаны нарезать на кубики/прямоугольники и замочить в соленой воде на 15 минут. В это время нарезать грибы и отварить их. Перец нарезать квадратами.
В форму для запекания выложить первым слоем баклажаны. Посолить, поперчить немного, добавить ченок. Вторым слоем перец. Опять посолить, поперчить. Затем грибы. Если грибы во время отваривания не солили, то посолить сейчас. Молоко (йогурт) смешать с рубленной или замороженной зеленью, можно добавить какие-то любимые приправы еще. Залить молоком овощи и посыпать тертым сыром.
Запекать 30-40 минут. Готовое блюдо можно посыпать зеленью.