

Рататуй с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **85.41 ккал.**
Белки: **9.39 г.**
Жиры: **4.19 г.**
Углеводы: **2.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ratatuj-s-myasom/>

Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- помидоры 2-3 шт
- фарш куриный 0,5 кг
- лук, чеснок
- сыр твердый маложирный 100гр

Приготовление:

В фарш добавляем измельченный лук и чеснок, солим, перчим и хорошенько перемешиваем(как на котлеты).

Помидоры режем кружочками.

Баклажаны режем кружочками и жарим на антипригарной сковороде без масла, таким образом они не жарятся, а пекутся.

Когда баклажаны немного остынут, чтобы было комфортно рукам, наносим на них фарш. В форму поочередно по кругу выкладываем баклажаны, помидоры. Засыпаем все тертым сыром.

Ставим в разогретую духовку 180* до янтарного цвета.