# «рататуй с мясом»

На 100 грамм:
Калорийность: **89,82 ккал.**
Белки: **8,95 г.**
Жиры: **4,76 г.**
Углеводы: **2,89 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/ratatuj-s-myasom1/

**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 сковородке 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.