

Рулетики их баклажана



На 100 грамм:
Калорийность: **103.93 ккал.**
Белки: **7.01 г.**
Жиры: **6.4 г.**
Углеводы: **4.56 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-ih-baklazhana/>

Ингредиенты:

- 1 средний баклажан
- творог нежирный - 200 г
- грецкие орехи очищенные - 50г
- чеснок - 2 зубчика
- 2 ст. л. зелени кинзы и укропа
- помидоры черри
- соль
- масло растительное для обжаривания

Приготовление:

Баклажан разрезать вдоль на 6 пластин. Присыпать солью, чтобы вышла горечь. Промыть, обсушить, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке при 180 градусах 10 мин. Духовку не выключать.

Кинзу и укроп вымыть, мелко нашинковать. Орехи и чеснок измельчить. Творог перемешать с орехами, зеленью и чесноком. Посолить по вкусу.

Свернуть рулетики из баклажана с творожной начинкой. Смазать их растительным маслом и поместить в духовку минут на 10, чтобы они подрумянились. Подавать с помидорами черри.