

Сабджи с нутом и баклажаном



На 100 грамм:
Калорийность: **94 ккал.**
Белки: **3 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **10 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sabdzhi-s-nutom-i-baklazhanom/>

От автора: Это блюдо совершенно. Я готовила его уже два раза и хочу ещё. Тут каждый ингредиент на месте. Каждый отлично чувствуется, дополняет друг друга. К тому же запеченные баклажаны - это вещь, особенно в сочетании с нутом! Советую готовить сразу двойную порцию ;)

Ингредиенты:

- нут - 1 стак. (200 граммовый)
- баклажан - 1 шт
- кабачок - 1 шт
- помидор - 3 шт
- морковь - 1 шт
- кинза - 3 ст.л
- семена горчицы - 1 ч.л
- кумин - 1/2 ч.л
- по щепотке тмина и асфетиды, чёрный перец и соль по вкусу

Приготовление:

Нут замочите на ~10 часов, отварите до мягкости, ~1 час.
Баклажаны помойте, нарежьте на небольшие кусочки. Застелите противень бумагой, выложите на него кусочки баклажана и поставьте в разогретую до 200С духовку на 15 минут.
Помидоры подержите в кипятке несколько минут и очистите с них шкурку. Нарежьте кубиками, поджарьте на сковороде, смазанной каплей, масла около пяти минут, помешивая, чтобы не пригорели.
Кабачок очистите, нарежьте кубиками ~1,5 см., морковь натрите на крупной тёрке.
В большой сковороде, смазанной каплей масла поджарьте тмин и семена горчицы, добавьте кабачок, морковь и продолжайте жарить на большом огне несколько минут, помешивая.

Залейте кабачки кипятком так, чтобы вода покрывала их полностью, добавьте кумин, перемешайте, и тушите на среднем огне 15 минут, с неплотно закрытой крышкой. Всыпьте в сковороду баклажаны, нут, помидоры, зелень, асфетиду, чёрный перец, посолите. Жарьте на небольшом огне 5-10 минут (большая часть воды за это время должна испариться), иногда помешивая. Подавать можно как тёплым, так и холодным, одинаково вкусно!