

Соте из баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **70,37 ккал.**
Белки: **3,37 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sote-iz-baklazhanov/>

Ингредиенты:

- пару баклажан
- 1 луковицу
- одну крупную морковь
- пару ярких сладких перцем
- несколько томатов
- оливковое масло для жарки
- из приправ: соль, острый перец
- зелень базилика и укропа
- пару зубков чеснока

Приготовление:

Баклажаны мою, удаляю хвосты и нарезаю крупными кубиками вместе с кожурой. Присыпаю солью и оставляю.

Перец и морковь тоже не мельчим, нарезаем соломкой, кубиками, колечками, да как угодно. Лук четверть кольцами. Граммульку острого перца.

Томаты пускаю на сок с обилием мякоти просто натирая их на тёрке.

Обжариваю баклажаны на оливковом масле. Обжариваю остальные овощи.

Всё смешиваю и заливаю томатным соком. Томлю на малом огне минут 20. После чего пробую на соль и перец, подгоняю по вкусу и, наконец, непосредственно перед тем, как снять блюдо с огня, заправляю мелко рубленой зеленью и чесноком.

Снимаю с огня, чуть прикрываю крышкой, оставляя зазор, чтобы блюдо «дышало» и настаиваю минут 10.