

Теплая закуска из грибов и баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **58.78 ккал.**
Белки: **3.38 г.**
Жиры: **3.26 г.**
Углеводы: **3.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplaya-zakuska-iz-gribov-i-baklazhanov/>

Ингредиенты:

- баклажан — 1 шт
- грибы — 300 г
- лук - 1 шт
- чеснок - 2-3 зубка
- майонез
- яйцо отварное
- соль, перец

Приготовление:

Начинаем приготовление закуски с выбора сковороды. Желательно брать не с очень толстым дном, чтобы избежать эффекта тушения. Если таковой нет, будем жарить продукты на большом огне.

Займемся луком и чесноком. Для этого блюда измельчаем лук мелко, чеснок нарезаем.

Лук и чеснок обжариваем на растительном масле до прозрачности.

Баклажан промываем, обрезаем кончики и нарезаем соломкой.

Добавляем к луку баклажаны. Жарим на большом огне, чтобы не было сока.

Быстренько подготавливаем грибы. Нарезаем их крупно, полосочками.

Грибы тоже отправляем на сковороду. Добавляем соль и перец по вкусу. Жарим баклажаны с грибами около 5-8 минут.

Подаем закуску теплой. В качестве добавки используем майонез и отварное яйцо. Это очень хорошее сочетание для жареных баклажанов с грибами.