

Террин из баклажан, перца, феты



На 100 грамм:
Калорийность: **119.46 ккал.**
Белки: **5.78 г.**
Жиры: **8.22 г.**
Углеводы: **5.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/terr-in-iz-baklazhan-perca-fety/>

Ингредиенты:

- болгарский перец (лучше разных цветов) - 8 шт
- фета-лайт - 450 грамм
- крупные баклажаны - 3 штуки
- масло растительное - 2.ст.л
- кунжут
- чеснок - 3 головки
- лимонный сок (с половинки)
- лист лавровый
- соль

Приготовление:

Все овощи моем и подсушиваем.

Болгарский перец режем на четыре дольки, вынимаем сердцевину. Баклажаны режем тонкими пластинками вдоль.

Кладем на противень перец кожицей кверху, солим. Шесть долек чеснока (неочищенных) раскладываем равномерно между перцами. Но режем их при этом на две половинки. Кладем лавровый лист.

Сверху прикрываем фольгой и печем в духовке при 190 гр. примерно час. Перцы должны стать мягкими.

Затем перекладываем их в миску и прикрываем крышкой, оставляем на 10 минут, после очищаем от кожицы.

Баклажаны с двух сторон сбрызгиваем соком лимона, кладем на противень, солим. И так же перекладываем их чесноком и лавровым листом. Печем полчаса при 180 гр. Миску (объем 1,5 литра) обмазываем маслом растительным, покрываем несколькими слоями пищевой пленки, края при этом должны свисать. Вертикально вдоль бортиков и дна миски выкладываем

баклажаны внахлест. Дно должно полностью закрыться, а края баклажанов свисать за края миски.

Также кладем на дно перец, чтобы закрыть его (перец уйдет не весь). Придавливаем слегка и покрываем нарезанными на полосочки брынзой.

Снова кладем перец, брынзу и продолжаем чередовать слои, пока миска не заполнится.

Прикрываем террин кончиками баклажанов и пленкой. Делаем в пленке проколы, чтобы стекали излишки сока.

Накрываем блюдо крышкой, сверху кладем груз и ставим в холодильник на 12 часов.

Террин из баклажан сверху присыпаем кунжутным семенем.