Вкуснейшие баклажаны с сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **67,33 ккал.**
Белки: **4,48 г.**
Жиры: **3,63 г.**
Углеводы: **4,29 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshie-baklazhany-s-syrom/

Ингредиенты:
- 1 средний баклажан
- 5-6 средних помидоров
- 100 г твердого сыра (у нас пармезан)
- 1 зубчик чеснока
- несколько веточек базилика
- оливковое масло
- немного цельнозерновой муки
- соль, черный перец

Приготовление:
Баклажан нарежьте не слишком толстыми (около 0,5 см) кружками, слегка присолите и уложите в дуршлаг где-то на полчаса: за это время, как говорят, из них выйдут излишне горькие соки. Натрите сыр. Очистите помидоры от кожицы (предварительно ошпарив их кипятком) и нарежьте небольшими кусочками. Обжарьте измельченные чеснок и стебель базилика в небольшом количестве оливкового масла, добавьте нарезанные помидоры и листья базилика, приправьте солью и перцем и тушите на среднем огне минут 10-15 до тех пор, пока соус не загустеет. Снимите его с огня и протрите через сито или измельчите в блендере – томатная паста готова.
Промойте баклажаны, быстро обсушите, обваляйте в муке и слегка обжарьте на оливковом масле. Обжаренные баклажаны переложите на салфетки, чтобы впитать излишки масла. Все готово к тому, чтобы собирать нашу башню: возьмите форму для запекания (лучше всего стеклянную или керамическую), положите на дно ложку томатного соуса, водрузите сверху дольку баклажана и сверху посыпьте сыром. Следующий этаж – томатный соус, баклажан, сыр, и так до тех пор, пока не построите столько башен, сколько едоков планируете осчастливить этим вкуснейшим кушаньем. Запекайте баклажаны в духовке, разогретой до

220 градусов, до тех пор, пока сыр сверху не расплавится в золотистую корочку (на это уйдет минут 15-20), и немедленно подавайте к столу