

Закуска из баклажанов и помидоров



На 100 грамм:

Калорийность: 37,45 ккал.

Белки: **1,23 г.** Жиры: **1,73 г.** Углеводы: **4,28 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zakuska-iz-baklazhanov-i-pomidorov/

Ингредиенты:

- баклажаны 600 г
- помидоры 400 г
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 1 ст. л
- зелень по вкусу 1 пучок
- соль по вкусу

Приготовление:

Баклажаны и помидоры хорошо промойте под проточной водой, у баклажанов срежьте концы. Заверните овощи в фольгу.

Запекайте овощи в духовке при температуре 180С в течение 1 часа. Фольгу снимите. Готовые овощи немного остудите (до такой степени, чтобы вам комфортно было снимать кожицу) и очистите от кожицы. Если семена овощей будут крупными, их лучше удалить. Зелень помойте и измельчите, чеснок очистите. Овощи, очищенные от кожицы, порежьте на куски (на ваш вкус, крупно или мелко), добавьте к овощам нарубленную зелень, выжмите чеснок, взбрызните оливковым маслом и посолите по вкусу. Все хорошо перемешайте.