

# Запечённые баклажаны с грибами и перцем



На 100 грамм:  
Калорийность: **71,3 ккал.**  
Белки: **5,4 г.**  
Жиры: **4,16 г.**  
Углеводы: **3,31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-baklazhany-s-gribami-i-percem/>

## Ингредиенты:

- 2 небольших баклажана
- 250-300 гр. шампиньонов
- 2 красных перца
- 1-2 дольки чеснока
- 100 гр. сыра маложирного
- 100 мл. молока или натурального йогурта
- соль, перец, зелень

## Приготовление:

Духовку поставить разогреваться до 180-200 градусов.

Баклажаны нарезать на кубики/прямоугольники и замочить в соленой воде на 15 минут. В это время нарезать грибы и отварить их. Перец нарезать квадратами.

В форму для запекания выложить первым слоем баклажаны. Посолить, поперчить немного, добавить чеснок. Вторым слоем перец. Опять посолить, поперчить. Затем грибы. Если грибы во время отваривания не солили, то посолить сейчас. Молоко(йогурт) смешать с рубленой или замороженной зеленью, можно добавить какие-то любимые приправы еще. Залить молоком овощи и посыпать тертым сыром.

Запекать 30-40 минут. Готовое блюдо можно посыпать зеленью.