

Запечённые овощи в маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **135.26 ккал.**
Белки: **1.3 г.**
Жиры: **11.19 г.**
Углеводы: **6.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-ovoshi-v-marinade/>

Ингредиенты:

- болгарский перец - 1 шт
- кабачок - 1 шт
- баклажан - 1 шт
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - 3 зубчика
- уксус - 1 ст.л
- соус соевый - 2 ст.л
- масло растительное - 4 ст.л

Приготовление:

Для приготовления маринада в масло выдавливаем чеснок, добавляем уксус с соевым соусом и хорошо перемешиваем.

Моем овощи и нарезаем их кусочками. Кладем их в кастрюлю и заливаем маринадом на час. Затем выкладываем маринованные овощи на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекаем в духовке при 190С до готовности.