

# Баклажаны-пармезан



На 100 грамм:  
Калорийность: **60.23 ккал.**  
Белки: **3.23 г.**  
Жиры: **2.94 г.**  
Углеводы: **5.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-parmezan/>

## Ингредиенты:

- 1 средний баклажан
- 1 шарик моцареллы
- 50 г. пармезана
- 5-6 средних помидоров
- 1 зубчик чеснока
- несколько веточек базилика
- оливковое масло
- мука
- 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. Также тонко нарежьте моцареллу и натрите пармезан. Очистите помидоры от кожицы (как чистить помидоры) 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.

Промойте баклажаны, быстро обсушите, обваляйте в муке и слегка обжарьте на оливковом масле (баклажаны имеют свойство вбирать в себя масло, как губка, так что при необходимости подлейте немного масла перед тем, как загружать сковороду следующей порцией). 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, сверху уложите ломтик моцареллы и посыпьте пармезаном. 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.