

Баклажаны с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **60.09 ккал.**
Белки: **3.71 г.**
Жиры: **3.33 г.**
Углеводы: **3.99 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 средний баклажан
- 5-6 средних помидоров (или банка томатной пасты)
- 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 измельченный 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