

# Баклажаны в духовке с сыром и помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **73.34 ккал.**  
Белки: **4.21 г.**  
Жиры: **4.52 г.**  
Углеводы: **4.06 г.**

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

## Ингредиенты:

- баклажаны 600 грамм
- помидоров 700 грамм
- 4-5 средних зубчиков чеснока
- 200 грамм твердого сыра
- растительное масло для жарки
- 2-3 столовые ложки свежей петрушки
- соль и специи по вкусу

## Приготовление:

Нарезаем баклажаны кружочками толщиной около 5-6 мм. Солим с обеих сторон и даем постоять. Далее застилаем противень пергаментом, смазываем его растительным маслом и выкладываем наши кружочки. Идеально было бы угадать так, чтобы сразу все кружочки поместились на противне. Ну а если не вышло, то их можно нарезать кубиками и сварить вот такой вкусный суп. Или же заморозить.

Чеснок измельчаем при помощи пресса или трем на терке и заливаем небольшим количеством кипятка, который можно подливать по мере надобности. Смазываем каждый кружочек чесночной водой.

Твердый сыр трем на мелкой терке, хотя можно его просто нарезать квадратными ломтиками как на бутерброд. Но я предпочитаю терку. Укладываем сыр поверх баклажан и присыпаем черным молотым перцем.

Ну а теперь приступаем к подбору помидор. Нарезаем вымытые помидоры почти такими же кружочками, что и баклажаны, но чуть тоньше. Думаю, все поняли, что резать нужно

параллельно тому месту, которым помидор крепился к кусту - странно объяснила, но меня должны все понять:) Помидоры кладем поверх сыра. Присыпаем черным молотым перцем, солим.

Я оставляла противень немного постоять перед запеканием, дабы баклажаны пропитались чесночной водой, но это не обязательно. Ставим противень в разогретую до 175-180 градусов духовку на 25 минут. Пробовать можно деревянной зубочисткой: если кожура и сами баклажаны мягкие, то они готовы. Даем нашей закуске остыть, а потом уже укладываем на блюдо, посыпая слои свежей нарезанной петрушкой.