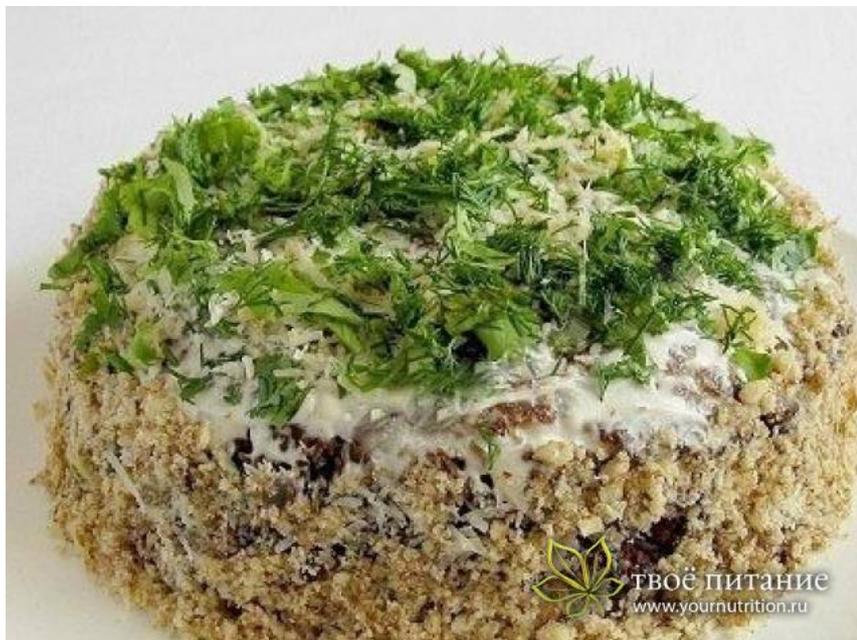


Легкий торт из баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **99.02 ккал.**
Белки: **5.47 г.**
Жиры: **5.94 г.**
Углеводы: **5.84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-tort-iz-baklazhanov/>

Ингредиенты:

- баклажаны - 3 шт
- яйца - 2 шт
- мука цельнозерновая - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу
- хмели-сунели - 0,5 ч. л

для оформления:

- сыр - 100 г
- помидоры - 2 шт
- орехи грецкие - 70 г (по желанию)
- зелень - 3 ст. л (у нас укроп и листовой салат)
- сметана - 3 ст. л
- чеснок - 7 г

Приготовление:

Баклажаны вымыть, очистить и натереть на терке. Наши баклажаны не горчат, поэтому не требуют предварительного вымачивания и посола. В полученную массу, добавить соль, перец, хмели-сунели, яйца и муку. Смешать все до однородного теста. Не советую добавлять много муки, чтобы не забить ею тесто. Если выделяется много жидкости, то лишнюю можно слить. Мы не сливали. Из полученного теста на разогретой сковородке, в масле поджарить 4-5 блинов. Количество зависит от их размера. Лучше делать блины небольшого диаметра, по 15-17 см, чтобы переворачивать было проще. Выкладываем на сковороду по 3 ст. ложки массы и разравниваем ее по поверхности, слегка разводя в стороны. Тесто очень рыхлое и требует аккуратности. Переворачивать блин нужно только после того, как нижняя часть хорошо прижарится и уплотнится, будет легко отходить от сковороды. Все баклажанные блины складывайте на блюдо. Дать блинам остыть. А в это время измельчить орехи. Зелень

нужно нарезать, чеснок мелко порубить и смешать с майонезом. Помидоры нарезать тонкими полукольцами или колечками. Собираем торт. Баклажанный блин нужно смазать сметаной, смешанной с чесноком. Много сметаны не нужно класть, достаточно 1-1,5 ч.л. Посыпать рубленой зеленью, орехами, измельченным сыром. Поверх выложить тонкие ломтики помидор. Накрыть вторым блином и повторить все сначала. Таким образом собрать весь торт. Бока его можно обсыпать орехами, или просто сыром. Все по вашему желанию. Верх мы украсили зеленью. Дайте тортику настояться и пропитаться пол часа, а затем можно нарезать.