

Мусака с баклажанами



На 100 грамм:
Калорийность: **37.28 ккал.**
Белки: **1.55 г.**
Жиры: **0.13 г.**
Углеводы: **7.46 г.**

Количество порций: **9**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/musaka-s-baklazhanami/>

Ингредиенты:

- баклажан - 800 гр
- репчатый лук - 4 штуки
- помидоры - 5 штук
- сладкий перец - 2 штуки
- петрушка - пучка
- мука - 3 столовые ложки
- соль, чёрный перец - по вкусу

Приготовление:

Нарежьте баклажаны полосками в длину или ширину.
Посолите. Оставьте на некоторое время чтобы убрать горечь и затем промойте.
Обваляйте баклажаны в муке и, затем, обжарьте в масле с двух сторон.
Используйте форму для запекания. Уложите слоями обжаренные баклажаны, нарезанный кольцами лук, перец, и помидоры.
Посолите и поперчите по вкусу.
Добавьте немного воды и сверху посыпьте мукой.
Запекайте в разогретой духовке до готовности.
Блюдо подавать горячим.