

Острый салат на зиму «манжо»



На 100 грамм:
Калорийность: **51.4 ккал.**
Белки: **1.22 г.**
Жиры: **2.28 г.**
Углеводы: **6.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostryj-salat-na-zimu-manzho/>

Ингредиенты:

- помидоры - 1,5 кг
- баклажаны - 1 кг
- сладкий перец - 1 кг
- лук репчатый - 500 г
- морковь - 150 г
- растительное масло - 100 мл
- сахар - 50 г
- уксус - 50 мл
- соль - 50 г
- чеснок - 1 головка
- острый перец - 1 шт
- перец черный молотый - 1 ч. ложка

Приготовление:

Овощи почистить. Баклажаны порезать кружочками, а сладкий перец и лук - соломкой. Помидоры, морковь, острый перец и чеснок перекрутить на мясорубке. К овощам добавить сахар, черный перец, уксус, соль и растительное масло. Закипятить и тушить на слабом огне сорок минут. Готовый манжо разложить в простерилизованные литровые банки и закатать.