

## Баклажаны с чесноком



На 100 грамм:  
Калорийность: **42,53 ккал.**  
Белки: **1,53 г.**  
Жиры: **0,11 г.**  
Углеводы: **8,86 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- баклажан - 1 шт
- чеснок - 10 г
- соевый соус - 1 ст. л
- красный перец - 3 г
- соль - по вкусу

### **Приготовление:**

Баклажаны нарезать на пласты толщиной около 1,5 см. Щедро посолить их солью и оставить на 10 минут. Затем промокнуть бумажным или обычным полотенцем сок, которые выделится. Таким образом при жарке баклажаны вберут меньше масла и не будут горчить. Нарезать баклажаны брусочками. На сковороде с толстым дном разогреть масло. Обжарить баклажаны около 10 минут до готовности, немного посолить в процессе приготовления. Затем добавить чеснок, выдавленный через пресс и специи. Перемешать и жарить ещё несколько минут. Влить соевый соус и держать на огне 1-2 минуты. Готовые баклажаны выложить на тарелку и присыпать свежей зеленью.