

Печеный баклажан с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **83,97 ккал.**
Белки: **5,46 г.**
Жиры: **4,02 г.**
Углеводы: **6,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenyj-baklazhan-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- баклажаны - 3 шт
- цуккини - 1 шт
- творог зернистый - 120 г
- сыр пармезан - 30 г
- салат микс - 60 г
- соевый соус - 50 г
- цедра лимона - по вкусу
- грецкие орехи - 10-20 г
- перец чили - 1 шт
- чеснок - 1 зубчик
- перец молотый - по вкусу

Приготовление:

Баклажаны проткнуть и запечь в духовке 15 минут на самой высокой температуре. Остудить, извлечь и измельчить мякоть. Цуккини нарезать тонкими полосками и мариновать в соевом соусе с цедрой лимона, чесноком и перцем чили. Затем каждую полоску обжарить на сковороде без масла до полуготовности и выложить в кольцо из фольги. Внутри положить мякоть запеченного баклажана, перемешанную с творогом, сверху листья салата, ломтики сыра сыра и орехи.