

# Салат из баклажанов



На 100 грамм:  
Калорийность: **109.39 ккал.**  
Белки: **2.41 г.**  
Жиры: **8.51 г.**  
Углеводы: **5.63 г.**

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

## Ингредиенты:

- баклажаны 2-3 шт
- яйца куриные 2 шт
- картофель 1 шт
- болгарский перец 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- чеснок, дольки 2-3 шт
- зеленый лук 2-3 шт
- укроп свежий 2-3 веточки
- масло подсолнечное 4-5 ст.л
- соль, черный молотый перец по вкусу

## Приготовление:

Баклажаны нарезаем кольцами толщиной в один сантиметр. Я баклажаны в соли и в воде не замачивала. Покупные баклажаны из магазина не горчат.

В миске разбиваем яйца, солим и перчим. Каждый кусочек баклажана окунаем в яичную смесь и обжариваем на сковороде. Выкладываем на салфетку, чтобы масло стекло. Ждём, пока остынут.

Картофель нарезаем тонкой соломкой. Обжариваем до золотистого цвета. Можно и поподжаристей, на любителя, чтобы хрустел. И ждём, пока полностью остынет.

Перец нарезаем соломкой. Остывшие баклажаны нарезаем соломкой. Я режу на четыре части. Если мельче, то при перемешивании салата получится каша.

Лук нарезаем полукольцами. Зелень рубим - и в миску. Туда же выдавим чеснок. Я чеснок люблю поэтому добавила 2 крупных зубчика. Добавим соль и перец.

В миску с зеленью добавим масло и перемешаем. Заправка готова. Добавляем в салат и перемешиваем.

Вот наш салат и готов! Можно подавать сразу или в холодильнике подержать час-другой.