

Запеченные баклажаны с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **83.5 ккал.**
Белки: **13.85 г.**
Жиры: **1.81 г.**
Углеводы: **2.04 г.**

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

Ингредиенты:

- баклажан 1 шт
- филе куриное 600 г
- помидоры - 3 шт
- соевый соус 1 ст. л
- сыр нежирный 100 г
- чеснок 5 г
- соль 1/2 ч. л

Приготовление:

Филе курицы режем на тонкие полосочки. Добавляем соевый соус и оставляем мариноваться на час. Нарезать баклажан на кружочки 5мм. Посолить и оставить на 10 минут. Обсушить салфетками. Форму для запекания, у нас 22x25см, хорошо смазать маслом. Выкладываем слой кружочков баклажана.

Используем только половину. Твердый сыр можно натереть на тонкие пластины или просто потереть на терке. Прикрываем баклажан половиной нарезанного сыра. На сыр выкладываем нарезанное куриное филе.

Помидоры нарезаем на полукольца. Выкладываем помидоры на филе.

Прикроем оставшимися кружочками баклажана. И последний слой запеканки - выкладываем вторую половину сыра. Для красоты можно сверху помидорки порезать. Запекаем в духовке при 180С около 45 минут. Еще горячую запеканку посыпать мелко нарезанным молодым чесноком!