

Диетический рецепт - Салат из перца и баклажанов на барбекю



Ингредиенты:

- Баклажаны – 2 шт.;
- Перец крупный – 4 шт.;
- Помидоры – 3 шт.;
- Лук – 1 шт.;
- Чеснок – 2 -3 зубка;
- Зелень на выбор: петрушка, укроп, сельдерей, кинза;
- Соль по вкусу.

Для заправки.

- Уксус или лимонный сок – 2 ст. ложки;
- Подсолнечное или оливковое масло – 2 ст. ложки.

Приготовление:

1. Перец и баклажаны промываем и целиком запекаем на барбекю.
2. Готовые овощи остужаем и чистим от плодоножки и кожуры.
3. Нарезаем уже готовый перец и баклажаны ножом, к ним добавляем нарезанный лук полукольцами, помидоры, которые лучше нарезать небольшими кубиками.
4. Чеснок лучше натереть на мелкой терке или продавить через чесночницу.
5. Зелень измельчаем ножом мелко, можно использовать несколько видов, например, петрушку и сельдерей.
6. Перед заправкой, овощи нужно подсолить сбрызнуть уксусом или лимонным соком и хорошенько перемешать, потом заправить подсолнечным или оливковым маслом.

Энергетическая ценность блюда - 35 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!