

Диетический рецепт - Салат из баклажанов:



Баклажаны промыть и, не удаляя плодоножки выложить на противень, промазанный подсолнечным маслом. Выпекаем в духовке при 200 °С до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими. Готовые овощи оставить до полного охлаждения. После чего нужно баклажаны почистить от плодоножки и от кожуры. Так как, готовые баклажаны становятся мягкими их можно измельчить ножом или вилкой. С готовыми синенькими можно сделать два вида салата.

Первый вариант диетический, пищевая ценность в 100 г – около 40 ккал.

Ингредиенты:

- Лук.
- Чеснок.
- Подсолнечное или оливковое масло.
- Петрушка.

Приготовление:

1. Добавить мелко нарезанный лук и один зубчик чеснока.
2. Мелко нарезать петрушку.
3. Все это заправляем одной ложкой подсолнечного или оливкового масла.

Второй вариант праздничный или для тех членов семьи кто не находится на диете.

Ингредиенты:

Помидоры. Чеснок, лук, зелень. Майонез.

Приготовление:

К баклажанам добавляем мелконарезанные помидоры в соотношении 1:2. Чеснок по остроте, мелко нарезанную зелень и лук. Заправляем такой салат майонезом.

Приятного аппетита!