

Баклажани запечені з травами

Смачна та низькокалорійна страва з баклажанів.

Кружечки баклажанів зі смачною, духм'яною та хрумсткою верхівкою із ароматних трав. Їх можна підготувати заздалегідь і розігріти перед подачею на стіл у духовці. Смакують також у холодному виді.

У сезон свіжих овочів радуйте себе і своїх рідних смачними та корисними стравами!

- 1 великий баклажан
- 50 гр панірувальних сухарів
- зелень (петрушка, чебрець, базилік, шавлія, орегано, м'ята)
- 2 зубчики часнику
- 1-2 столових ложки оливкової олії
- сіль, перець

Баклажан вимити і обрізати з двох сторін, нарізати скибками близько сантиметра товщиною і помістити їх на деко для запікання. Полити невеликою кількістю оливкової олії. Якщо бажаєте щоб страва була легша, менш калорійна, тоді можна тут без олії. Посипати сіллю і перцем.

Випікати при температурі 200 С протягом 15-20 хвилин, перевертаючи скибочки баклажану у половині зазначеного часу.

Тим часом змішати сухарі із дрібно нарізаним часником та зеленню. Додати ложку олії і перемішати. Суміш із сухарів та трав викласти ложкою на кожен шматок баклажану і запекти протягом 10 хвилин.

Запечені баклажани у сухарях можна приготувати заздалегідь і розігріти їх перед подачею на стіл, вони дійсно смачнющі!

