

Баклажан



ХРАНЕНИЕ

Хранить в холодильнике до одной недели.

СПОСОБСТВУЕТ

ПОДДЕРЖКЕ

Пищеварения.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Добавить запечённый на гриле нарезанный баклажан в постный гамбургер или бутерброд, добавить его в обжаренные овощи

ЦВЕТА

Фиолетовый или белый.

Запечённые овощи

Количество порций: 6

Время приготовления: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 баклажана
- 2 перца
- 3 чайные ложки растительного масла
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого чёрного перца
- перца 1 столовая ложка укуса



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разогреть духовку до 375 градусов по Фаренгейту. Промыть и высушить баклажан бумажным полотенцем.
2. Разрезать баклажан на ломтики толщиной ½ см. Разрезать перец на ломтики толщиной ½ см.
3. Смазать лист для выпечки одной чайной ложкой растительного масла, положить на него кусочки баклажана и сладкого перца в один слой.
4. В небольшой чашке смешать 2 чайные ложки оливкового масла, соль и перец, затем сбрызнуть смесью овощи.
5. Готовить овощи в духовке в течение примерно 30 минут, пока они не станут мягкими. Затем вынуть из духовки и слегка покрыть укусом.

По материалам "Cook Well-Live Curriculum" (2008), финансирование USDA SNAP-Ed, поставщик услуг и работодатель равных возможностей.