



Баклажаны тушеные с помидором



На 1558 г	Калории 890	Белки 26.0	Жиры 31.5	Углеводы 125.2
На 100 г	Калории 57.2	Белки 1.7	Жиры 2.0	Углеводы 8.0

Ингредиенты

Баклажан - 1000 граммов
Помидор свежий - 600 граммов
Лук репчатый - 300 граммов
Кинза - 100 граммов
Масло растительное - 30 граммов
Чеснок - 20 граммов

Процент потерь по массе: -55.8 %

Описание

Баклажаны, помидоры и лук порезать кубиками. Обжарить по отдельности, сложить в кастрюлю или казан. Все перемешать. Тушить 40-50 минут. Посолить, поперчить. Тушить еще 40 минут. Порезать дольки чеснока на 2-3 части. Добавить в рагу. Перед тем, как снять с огня, добавить порубленную кинзу и острый стручковый перец (1/2 стручка, можно порезать колечками толщиной 1 -1,5 см). Дать настояться 5-6 часов. В холодном виде вкус ощущается больше, чем горячее.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru