



Рагу овощное запеченое



На 550 г	Калории 366	Белки 6.9	Жиры 21.0	Углеводы 37.3
На 100 г	Калории 66.6	Белки 1.3	Жиры 3.8	Углеводы 6.8

Ингредиенты

Картофель молодой - 150 граммов
Баклажан - 100 граммов
Кабачок - 100 граммов
Морковь - 80 граммов
лук - 50 граммов
Помидор - 50 граммов
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ - 20 граммов

Процент потерь по массе: 45 %

Описание

Молодые овощи: картофель (4 клубня), кабачок (1 небольшой), баклажан(1 небольшой), морковь (1 шт.), лук репчатый (1 шт.), помидор (1 шт.). Картофель, морковь и лук нарезаем соломкой. Кабачок и баклажан - кубиками. Баклажан очищаем, нарезаем присаливаем, оставляем на 10 минут, чтобы он отдал горечь. Помидор бланшируем и очищаем от кожуры. Форму, в которой будем выпекать, смазываем растительным маслом, чтобы не приклеивались овощи. Перед выкладкой в форму каждый нарезанный овощ присаливаю, немного. Выкладываем слоями овощи - я вниз кладу лук и морковь. На них выкладываю слой картофеля. Затем кабачок. Отжимаю баклажан и выкладываю поверх кабачков. верхним слоем выкладываю помидор. Посыпаю специями. Взбрызгиваю растительным маслом. Ставлю на полтора часа в духовку, запекаю до готовности каждого овоща в блюде.

Инструкция по приготовлению

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