



ЗАВТРАК • ОБЕД • УЖИН

Баклажаны тушенные с овощами

Баклажаны тушенные с овощами — овощное блюдо. Калорийность: 50.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 20 мин	Порции 6	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

50,1 Ккал	0,9 Белки, г	3,3 Жиры, г	4,2 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Баклажаны — 400 г
- ☐ Помидоры — 350 г
- ☐ Кабачки — 400 г
- ☐ Болгарский перец — 350 г
- ☐ Оливковое масло — 50 мл
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Итальянские травы — по вкусу
- ☐ Вода — 50 мл

Приготовление

- 01 Баклажаны, кабачки, болгарский перец и помидоры вымыть и обсушить.
- 02 Удалить плодоножки. У зрелого кабачка дополнительно удалить кожуру и крупные семена.
- 03 Баклажаны и кабачки нарезать небольшими кубиками. Болгарский перец очистить от семян и нарезать кусочками сопоставимого размера. Помидоры нарезать отдельно.
- 04 Нагреть масло в широкой сковороде. Выложить баклажаны и обжаривать около 4 мин до лёгкого подрумянивания.
- 05 Добавить кабачки, болгарский перец и 2–3 ст. л. горячей воды.
- 06 Перемешать и тушить 3–4 мин на среднем огне, контролируя мягкость овощей.
- 07 Добавить помидоры, соль и итальянские травы. Перемешать и тушить ещё несколько мин.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru