

Баклажаны, запеченные с фаршем



1 ч 0 мин



6 порции



8 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	283 Ккал
Белки:	16.5 грамм
Жиры:	20.1 грамм
Углеводы:	9.8 грамм

Ингредиенты

Категории: [Закуски](#)

Ингредиент	Кол-во
Соль	по вкусу
Баклажаны	2 штуки
Помидоры	4 штуки
Говяжий фарш	500 г
Томатный соус	250 г
Перец черный молотый	по вкусу
Специи	по вкусу
Лук	1 штука

Инструкция

1. Нарезать баклажаны, лук и помидоры кольцами.
2. Приготовить говяжий фарш самим через мясорубку, или взять уже готовый нежирный.
3. В прямоугольную посуду для запекания в духовке (желательно стеклянную, чтобы можно было видеть слои закуски), выложить слоями.
4. Первый слой — баклажаны, немного посолить, поперчить.
5. Второй слой — говяжий фарш. Сверху полить томатным соусом и равномерно распределить. Немного посолить, поперчить.
6. Третий слой — лук кольцами.
7. Четвертый слой — говяжий фарш. Добавить немного томатного соуса, посолить, поперчить.
8. Пятый слой — помидоры. Немного посолить, поперчить.
9. Сверху посыпать специями: базилик или тимьян по вкусу.
10. Можно посыпать тертым сыром.
11. Разогреть духовку до 180°C и запекать 30 минут.