

@ irova.life

СЭКОНОМЛЮ ТВОЁ  НА КУХНЕ

МАГИЯ ОВОЩЕЙ

БАКЛАЖАН

АВТОР СБОРНИКА
ДИАНА ИРОВА





ПРИВЕТ!

Поздравляю с покупкой самого актуального сборника этого сезона **"Магия овощей"**. С этого момента вопрос **"Что приготовить из баклажанов"** больше не актуален! Открывайте сборник на любой странице и наслаждайтесь новыми интересными блюдами.

Пусть этот сезон будет для вас аппетитным и легким, а рецепты из сборника помогут взять от него максимум разнообразных вкусов и пользы!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА, ВАША ДИ!



СОВЕТЫ

1. Иногда баклажаны могут горчить, но скажу честно, я таких уже даавно не встречала, тем более когда они свои, хотя все же такое бывает. Если не уверены в своих, то в любом рецепте нарежьте их ,как указано в рецепте, или просто пополам, посолите сверху и оставьте на 20 минут. Соль вытянет всю горечь, затем промойте, просушите и готовьте по рецепту.
2. Вес овощей указан приблизительно, например, баклажан бывает 1 штука на 500 гр., а бывают мелкие по 150 гр., обязательно обратите на это внимание! Именно поэтому, где это важно, указан вес продукта, обращайтесь на него.
3. Во время любой выпечки ориентируйтесь на свою духовку, я обычно ставлю себе таймер минут на 10-15 раньше, чем указано в рецепте, чтобы проверить, ничего ли там не подгорело.
4. Если не написано другого, я запекаю блюда на режиме конвекции (вентилятор), иногда использую режим гриль в конце, исключительно чтобы получить корочку, но за этим режимом нужно следить - лишние пять минут и блюдо может почернеть.

СОДЕРЖАНИЕ

Закуски:

- 5-6 Хрустящий баклажан с сыром
- 7-8 Баклажановая икра кусочками
- 9-10 Баклажан с томатами и перцем
- 11-12 Баклажановая мини пицца
- 13-14 Брускетта
- 15-16 Пирамида с ветчиной и сыром
- 17-18 Хрустящие баклажаны
- 19-20 Салат с хрустящими баклажанами

Намазки:

- 21-22 Намазка с запеченными баклажанами, томатами и сыром
- 23-24 Пашет из баклажанов и орехов

Рулетики:

- 25-26 Рулетики из баклажана

Горячие блюда:

- 27-28 Паста с баклажаном
- 29-30 Греческая мусака
- 31-32 Большой рулет с фаршем
- 33-34 Фаршированный баклажан с фаршем
- 35-36 Баклажан полосками с фаршем

Гарниры:

- 37-38 Овощное соте с баклажанами
- 39-40 Жаренная картошка с баклажанами

Пироги/запеканки:

- 41-42 Запеченный баклажан с фетой
- 43-44 Галета с баклажанами

МАГИЯ ОВОЩЕЙ

ХРУСТЯЩИЙ БАКЛАЖАН С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 12-15 ШТ):

2 баклажана (500 гр.)

2 яйца

Сыр (любой, можно даже плавленый или обычный, натёртый или тонкими кусочками)

100 гр. панировочных сухарей

Соль, масло - по вкусу





Приготовление

1. Баклажаны нарезаем тонкими кольцами, но не больше 2-3 мм., солим и сбрызгиваем оливковым маслом. Отправляем в духовку на 10 минут при 180 градусах до мягкости или в микроволновку на пару минут, также до мягкости. Нам нужно чтобы баклажаны можно было свернуть пополам.
2. Обмакиваем баклажаны сначала во взбитое яйцо, потом в панировочные сухари.
3. На одну половину выкладываем сыр и накрываем другой половиной, как книгу. Обжариваем на среднем огне с двух сторон до румяной корочки под крышкой около 5 минут или запекаем в духовке 10 минут при 180 градусах.

Для домашних панировочных сухарей

1. Хлеб нарезаем кубиками.
2. Выкладываем на противень.
3. Запекаем при 200 градусах 5-10 минут или обжариваем на сковороде до золотистого цвета.
4. Достаём, немного остужаем и пробиваем блендером до крошки.



БАКЛАЖА- НОВАЯ ИКРА КУСОЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана (600 гр.)
2 луковицы
2 болгарских перца (300 гр.)
3 помидора (350 гр.)
Растительное масло для жарки
2 ч.л. сахара
Соль, перец, зелень - по вкусу





Приготовление

1. Лук нарезаем мелко, перец очищаем от сердцевинки и нарезаем мелким кубиком. Помидоры и баклажаны нарезаем очень мелким кубиком.
2. В глубокую сковородку наливаем масло и обжариваем лук до золотистого цвета. Добавляем перец и жарим 2-3 минуты, добавляем томаты, солим, перчим, добавляем сахар и тушим овощи с томатами 10 минут.
3. Добавляем баклажаны, накрываем крышкой, даём овощам закипеть, уменьшаем огонь и тушим овощи в течении часа, периодически помешивая.
4. Пробуем на вкус и если нужно доводим до вкуса солью, перцем. Можно добавить любимую зелень и чеснок.
5. Даём икре остыть пару часов в холодильнике и подаём.

Советы

Готовую икру можно пробить блендером до однородной консистенции.



БАКЛАЖАН С ТОМАТАМИ И ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 12-15 ШТ.):

2 баклажана
3 ст.л. оливкового масла
1 луковица
1 маленький болгарский перец (80 гр.)
2 помидора (200 гр.)
6-8 шт. помидоров черри
2 зуб. чеснока
1 ч.л. томатной пасты
Зелень для подачи
Соль, перец - по вкусу





Приготовление

1. Баклажаны нарезаем толстыми ломтиками около 5 мм., делаем неглубокие надрезы, но не до дырок, выкладываем на противень, сбрызгиваем маслом, посыпаем солью и запекаем при 200 градусах в духовке около 15-20 минут почти до готовности.
2. В сковороде с маслом обжариваем лук, нарезанный кольцами (но можно просто мелко нарезать), добавляем мелко нарезанный перец и чеснок, обжариваем 5 минут.
3. Добавляем томатную пасту, помидоры, нарезанные мелким кубиком, специи и продолжаем жарить, пока помидоры не дадут немного сока.
4. Вынимаем баклажаны из духовки, немного разминаем их ложкой в глубь, делая углубление и наполняем начинкой, сверху кладем помидор черри, разрезанный пополам по 1 шт. на баклажан. Возвращаем в духовку и выпекаем еще 10 минут при 180 градусах.
5. Посыпаем зеленью при подаче.

Советы

Помидоры для начинки можно натереть на крупной тёрке.



БАКЛАЖА- НОВАЯ МИНИ ПИЦЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 12-15 ШТ):

2 баклажана (500 гр.)
100 гр. протёртых томатов
100 гр. тёртого сыра (у меня сулугуни)
80 гр. ветчины (колбасы, варёного
или запечённого мяса)
Орегано, базилик или другие
сушеные травы - по вкусу





Приготовление

1. Баклажаны нарезаем кружочками около 4 мм., солим, перчим и выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой, выпекаем при 180 градусах 15 минут.
2. Сверху баклажан смазываем протёртыми томатами, посыпаем тёртым сыром и выкладываем мелко нарезанную ветчину, посыпаем специями. Выпекаем при 180 градусах 10-15 минут до расплавления сыра.

Советы

Чтобы блюдо не прилипло к пергаменту, я покупаю специальный пергамент с силиколизированным покрытием, также можно использовать многоразовый силиконовый коврик или обычный пергамент, но хорошо смазать его маслом.



БРУСКЕТТА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1/2 баклажана
Хлеб
6-8 шт. помидоров черри
50 гр. муки
100 мл. масла для жарки
(растительного или другого)
50 гр. моцареллы для подачи
Итальянские травы - по вкусу
Если есть свежий базилик, украсьте им





Приготовление

1. Помидоры черри разрезаем пополам. Баклажан режем средним кубиком, солим, перчим и обмакиваем полностью в муке.
2. В сотейник наливаем растительное масло, чтобы баклажаны были полностью в масле и хорошо разогреваем. Выкладываем баклажаны в масло, жарим до румяной корочки на сильном огне, смотрите по цвету, как будет красивый золотистый цвет, перекладываем на полотенце/салфетку, чтобы впиталось масло.
3. Помидоры жарим на другой сковороде со специями на оливковом масле 1-2 минуты, после обжаренные баклажаны добавляем к помидорам и жарим 1-2 минуты на среднем огне.
4. Сыр режем кубиком или рвём руками.
5. Хлеб для брускетты можно обжарить на сухой сковороде с 2-ух сторон или в тостере.
6. Выкладываем на хлеб баклажаны с помидорами и украшаем сыром и зеленью.
7. Можно сверху полить бальзамическим кремом.

Советы

1. Количество масла может быть разное, зависит от размера сотейника, ориентируйтесь на свою посуду. Но можно пожарить и при меньшем количестве масла, просто надо будет чаще перемешивать и следить, чтобы баклажаны обжарились со всех сторон.
2. Специи можете использовать любые например, орегано или базилик.

ПИРАМИДА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4-5 ШТ):

1 баклажан
70 гр. ветчины (колбасы и т.д.)
50 гр. протёртых томатов
1 зуб. чеснока
150 гр. моцареллы (или другого сыра,
вкусно сочетать моцареллу, обычный
сыр и фету, брынзу)
Базилик, соль - по вкусу





Приготовление

1. Нарезаем баклажаны кружочками около 4 мм, и жарим на сковороде в масле до румяной корочки на среднем огне с обеих сторон по 2-3 минуты, выкладываем на кухонные салфетки, чтобы впиталось лишнее масло и солим.
2. Нарезаем моцареллу кружочками.
3. В форму для запекания, застеленную пергаментной бумагой, выкладываем слоями баклажаны, по 1 ч.л. протёртых томатов на баклажан, к томатам можно добавить выжатый чеснок, ветчину, нарезанную ломтиками и моцареллу, нарезанную кружочком, далее один баклажан выкладываем на другой, получается пирамидка из 2-3 баклажан с начинкой.
4. Выпекаем в духовке разогретой до 180 градусов 15 минут.

Советы

Чтобы блюдо не прилипло к пергаменту, я покупаю специальный пергамент с силиколизированным покрытием, также можно использовать многоразовый силиконовый коврик или обычный пергамент, но хорошо смазать его маслом.



ХРУСТЯЩИЕ БАКЛАЖАНЫ

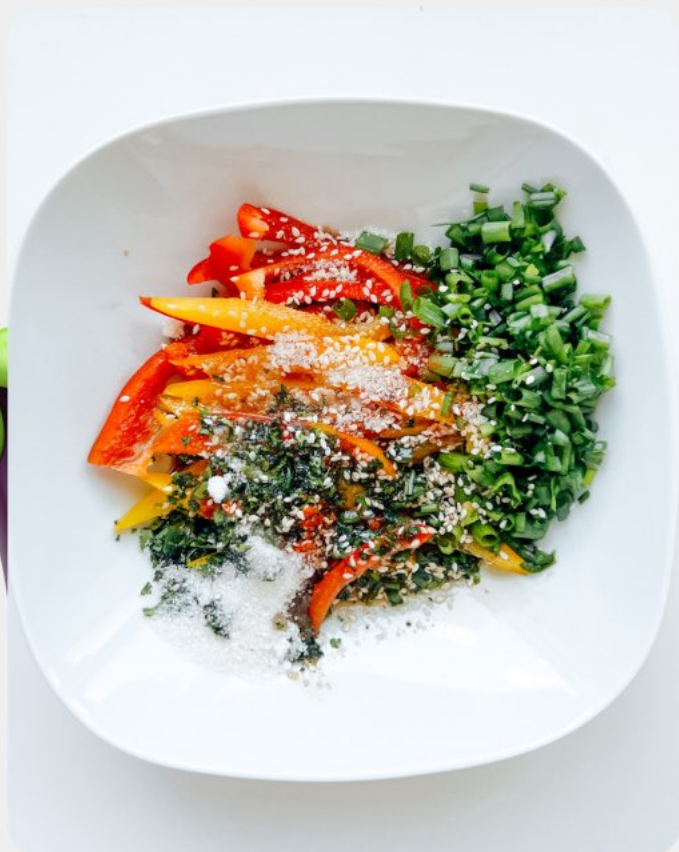
ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана (600 гр.)
Соль - по вкусу
100 гр. муки
2 болгарских перца (300-400 гр.)
Зеленый лук, кинза - по вкусу

Для заправки:

4 зуб. чеснока
2 ст.л. паприки
3 ст.л. соевого соуса
1 ст.л. яблочного уксуса 9% (сок лимона)
2 ст.л. растительного масла
1 ч.л. кунжута
2 ч.л. сахара





Приготовление

1. Баклажаны чистим от кожуры, нарезаем на 4 части длинными дольками (по длине 1 баклажан режем на 3 части, а дальше кусочки примерно как картофель по-деревенски), солим, перчим и обваливаем в муке.
2. В сотейнике с хорошо разогретым маслом обжариваем баклажаны до золотистой корочки около 5-7 минут. Масло желательно налить так, чтобы кусочки плавали как во фритюре. Выкладываем баклажаны на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.
3. Перец очищаем от семян и нарезаем тонкой соломкой. Кинзу, зелёный лук и чеснок мелко нарезаем.
4. Для заправки смешиваем перец, кинзу, зелёный лук, чеснок, кунжут, паприку, сахар, соевый соус, уксус, растительное масло и хорошо перемешиваем.
5. Смешиваем обжаренные баклажаны, перец, заправку и хорошо перемешиваем.
6. Подаём как салат или закуску, по желанию добавьте листья салата и будет полноценный салат.

САЛАТ С ХРУСТЯЩИМИ БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана (500 гр.)
2 помидора (200 гр.)
30 гр. сливочного сыра
1-2 ст.л. кунжута
50 гр. муки
2-3 ст.л. соуса сладкий чили
Кинза, мята, базилик, соль - по вкусу
100 мл. растительного масла
10 мл. оливкового масла





Приготовление

1. Баклажаны режем средними кубиками, солим, перчим.
2. Томаты режем крупно. Кинзу, мяту, базилик режем мелко. Кунжут быстро обжариваем на сухой сковородке без масла на сильном огне.
3. В сотейник наливаем много масла, как для фритюра и разогреваем. Баклажаны хорошо обмакиваем в муке и жарим в масле до золотистой корочки 5 минут, смотрите по цвету, они должны стать красивого золотистого цвета. Жарить можно и на меньшем количестве масла, но надо часто перемешивать, чтобы баклажаны равномерно обжарились со всех сторон. Выкладываем после жарки баклажаны на салфетку, чтобы стекло лишнее масло.
4. Для салата смешиваем помидоры, зелень, баклажаны заправляем оливковым маслом, соусом сладкий чили и посыпаем кунжутом, перемешиваем.
5. Сверху салат можно украсить сливочным сыром, прям с чайной ложкой хаотично разложить или мокрыми руками скатать маленькие шарики и также украсить сверху.



НАМАЗКА С ЗАПЕЧЕННЫМИ БАКЛАЖАНАМИ, ТОМАТАМИ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан (250 гр.)
1 луковица
2-3 небольших помидора
2 зуб. чеснока
60 гр. сыра фета (брынза)
Зелень (у меня кинза, но можно и базилик)
Оливковое масло
Соль, перец - по вкусу





Приготовление

1. Баклажаны целиком запекаем в разогретой до 180 градусов духовке 30-45 минут (зависит от размера), сделав 2-3 прокола вилкой. Когда баклажаны запекутся и станут мягкими, убираем в пакет и оставляем пока не остынут.
2. На помидорах делаем крестообразные надрезы, заливаем кипятком и оставляем на 1-2 минут, заливаем холодной водой и снимаем кожуру. Затем мелко режем или трём на тёрке.
3. Луковицу мелко режем и обжариваем на сковороде. Смешиваем обжаренный лук, томаты, запечённый баклажан, мелко нарезанный в кашицу, добавляем чеснок. Солим, перемешиваем, выкладываем на плоское блюдо.
4. Выкладываем сверху кусочки феты, нарезанные мелким квадратиком, красиво сбрызгиваем оливковым маслом, перчим и посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Подаём с багетом, подсушенным на сухой сковородке и натёртым чесноком.



ПАШЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ОРЕХОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 головка чеснока
2 баклажана (500 гр.)
70 гр. грецких орехов (можно других,
по вкусу)
Пучок кинзы (петрушки, если не
любите кинзу или сделайте микс)
Оливковое масло
Соль, перец - по вкусу





Приготовление

1. У головки чеснока срезаем верхнюю часть, кладём в фольгу, солим, перчим, сбрызгиваем оливковым маслом, заворачиваем в фольгу и запекаем при 180 градусах 30-35 минут.
2. Баклажан прокалываем вилкой, сбрызгиваем оливковым маслом в нескольких местах и запекаем при 180 градусах 30-45 минут целиком, после кладём в пакет и даём остыть 10-15 минут.
3. Баклажан отчищаем от кожуры, кладём в миску для блендера. Туда же выдавливаем запечённый чеснок, кладём пучок кинзы, грецкие орехи, солим, перчим и измельчаем.
4. Подаём паштет вместе с багетом, посыпав орехами, зеленью и сбрызнув маслом.



РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 10-12 ШТ):

2 баклажана
200 гр. сыра брынзы (феты)
1-2 помидора
3 стл. сметаны с горкой (майонеза)
3 зуб. чеснок
Зелень - часть в начинку, часть для украшения (укроп, петрушка)





Приготовление

1. Баклажаны режем вдоль пластинами толщиной около 3-4 мм., солим, перчим.
2. Баклажаны обжариваем на среднем огне с двух сторон до румяной корочки, по 3-4 минут с каждой стороны на масле, они должны стать мягкие, чтобы было удобно сворачивать
4. Сыр фета мнём вилкой до однородной массы и смешиваем с пропущенным через пресс чесноком, сметаной и мелко нарезанной зеленью, хорошо перемешиваем.
5. Баклажаны смазываем сырной смесью и на каждую пластину баклажана, с краю выкладываем дольку помидора или можно сырную смесь просто выложить ложкой рядом с кусочком помидора и также свернуть.
6. Сворачиваем баклажаны рулетиком, начиная с той стороны, где лежит помидор.
7. При подаче, рулетики из баклажанов с сыром украшаем свежей зеленью.

Советы

Если сырная намазка останется, не переживайте, просто сделайте с ней бутерброды.



ПАСТА С БАКЛАЖАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 гр. спагетти (или других макарон)
700 гр. куриного филе (любое мясом,
филе куриного бедра)
1 баклажан (250 гр.)
50 гр. любого обычного сыра (можно
без)
100 гр. брынзы
Базилик или другая зелень (на ваш
вкус, для подачи)
Соль, перец - по вкусу

Для томатного соуса:

200-300 гр. консервированных
помидоров в собственном соку
(томатного соуса)
1-3 зуб. чеснока
2 ст.л. оливкового масла
Соль, перец, сушёный базилик - по
вкусу
1 луковица





Приготовление

1. Баклажаны нарезаем тонкими кружочками около 5 мм. Противень застилаем фольгой и выкладываем в один слой кружки баклажана, солим, перчим и сбрызгиваем оливковым маслом. Отправляем в духовку на 7–10 минут при 200 градусах, затем нарезаем каждый кружок на 4 части вдоль.
2. Чеснок чистим и мелко рубим.
3. Для томатного соуса разогреваем в сковороде оливковое масло, выкладываем чеснок, мелко нарезанный лук и обжариваем пару минут, добавляем измельчённые томаты в собственном соку и прогреваем всё на маленьком огне 5 минут, солим, перчим и добавляем сушёный базилик.
4. Спагетти отвариваем в подсоленной воде на минуту меньше, чем указано в инструкции на упаковке.
5. Сулугуни натираем на крупной тёрке, листья базилика мелко режем.
6. Курицу режем небольшими кусочками и обжариваем до готовности 7 минут, добавляем томатный соус, баклажаны и тушим все вместе 5–10 минут.
7. Спагетти добавляем в сковороду, перемешиваем, посыпаем сулугуни и оставляем на пару минут, чтобы макароны напитались соусом.
8. Перед подачей подсыпает брынзой, нарезанной кубиком и свежим базиликом.

Советы

Вместо консервированных помидоров, можно взять готовые протёртые томаты или томатный соус типа Барилла.

ГРЕЧЕСКАЯ МУСАКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 гр. картофеля
500 гр. баклажанов (2-3 шт., смотрите по размеру)
600 гр. фарша (у меня говяжий, но можно любой, главное не жирный)
3-4 помидора (150-200 гр. томатного соуса или протёртых томатов)
1 луковица
Сушёный базилик

Для соуса:

40 гр. сливочного масла
30 гр. муки (1 ст.л.)
250 гр. сыра
400 мл. молока
Мускатный орех - по желанию





Приготовление

1. Баклажаны режем вдоль тонко, толщиной примерно 3-4 мм., складываем на противень в один слой, солим, перчим. Запекаем в духовке 15 минут при 180 градусах.
2. Лук пару минут жарим на сковороде, добавляем фарш и жарим 5-7 минут. К фаршу добавляем половину помидоров, нарезанных мелкими кубиками, накрываем крышкой и тушим 10 минут, солим, перчим, добавляем сушёный базилик.
3. Для соуса в кастрюлю на среднем огне добавляем масло, растапливаем, добавляем муку, перемешиваем венчиком или лопаткой до однородной массы (15 секунд). Добавляем молоко, мешаем венчиком, чтобы не было комочков, добавляем 100 гр. натёртого сыра, уменьшаем немного огонь, добавляем соль, перец и мешаем до растворения сыра. На всё уйдёт не более 5 минут, мешаем без перерыва.
4. Собираем мусаку: 1 слой - картофель тонкими кружочками (именно от картофеля будет зависеть время выпечки, если толсто нарезать, то может быть сыроват, проверяйте по нему), 2 слой – баклажаны (1/2 от всего количества), 3 слой – фарш с томатами, 4 слой – оставшиеся помидоры, нарезанные кружочком, 5 слой– баклажаны, 6 – заливаем соусом.
5. Сверху посыпаем оставшимся сыром, натёртым на крупной тёрке, накрываем сверху фольгой и запекаем при 200 градусах 40 минут, за 5 минут до конца снимаем фольгу. Готовность проверяем по картофелю.

Советы

Будет ещё вкуснее, если картофель предварительно обжарить на сковороде.

БОЛЬШОЙ РУЛЕТ С ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана (500 гр.)
1 луковица
1 болгарский перец
400 гр. мясного фарша (любого
фарша на ваш вкус)
2 зуб. чеснока
150 гр. протёртых томатов
100 гр. воды
Петрушка (другая зелень)
200 гр. мягкой моцареллы (можно и
другой сыр)
Соль, перец, сладкая паприка - по
вкусу
70 гр. любого сыра





Приготовление

1. Баклажаны режем на тонкие полоски 3-4 мм.
2. Для начинки мелко режем лук и перец. Лук пару минут жарим на сковороде, добавляем перец и жарим 2-3 минуты. Добавляем фарш, жарим 5-7 минут, добавляем мелко нарезанный чеснок, соль, перец и специи, хорошо перемешиваем.
3. В сковороду добавляем протёртые томаты (оставьте 3 ст.л., смазать рулет сверху), перемешиваем и тушим 15 минут пока соус не загустеет, посыпаем зеленью.
4. На противень, застеленный пергаментной бумагой, внахлест выкладываем баклажаны по всей поверхности пергамента, но оставляем 3-5 см. по краям, солим, перчим и сбрызгиваем оливковым маслом и выпекаем при 180 градусах 15 минут.
5. После достаём баклажаны и, не перекладывая, выкладываем фарш, равномерно распределяя по пласту запечённых баклажанов, раскладываем моцареллу, нарезанную кружочками (оставьте 3 кружочка украсить рулет сверху), посыпаем любым натёртым сыром и аккуратно сворачиваем в рулет, помогая себе пергаментом, рулет делайте плотный, не спешите.
6. Смазываем рулет сверху остатками протёртых томатов, выкладываем остатки моцареллы и запекаем 20 минут при 180 градусах (запекаем не долго, так как по сути все ингредиенты уже почти готовы).

Советы

Чтобы блюдо не прилипло к пергаменту, я покупаю специальный пергамент с силиколизированным покрытием, также можно использовать многоразовый силиконовый коврик или обычный пергамент, но хорошо смазать его маслом.

ФАРШИРОВАННЫЙ БАКЛАЖАН С ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана (у меня крупные, примерно 600 гр.)
1 луковица
2 болгарских перца (400 гр.)
2 зуб. чеснока
300 гр. куриного фарша
Паприка, итальянский, прованский микс - по вкусу
Петрушка, базилик (кинза)
200 гр. протёртых томатов
Соль, перец - по вкусу
120 гр. сыра (у меня сулугуни, но можно любой)





Приготовление

1. Баклажаны выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой, делаем несколько проколов вилкой сверху, чтобы не лопнули, сбрызгиваем маслом, солим и выпекаем при 180 градусах 25-30 минут.
2. Лук и перец режем мелким кубиком. Жарим лук и перец 5-7 минут, солим, перчим, добавляем мелко нарезанный чеснок, фарш, специи и жарим ещё 7-10 минут на среднем огне.
3. В сковороду добавляем мелко нарезанную петрушку, протёртые томаты 150 гр. (50 гр. оставьте, понадобится дальше), перемешиваем и жарим ещё 15 минут на среднем огне, пока не выкипит вода.
4. В глубокую форму для запекания выливаем протёртые томаты, стакан воды, перемешиваем, солим и перчим. Этот шаг делать необязательно, можно просто застелить пергаментом, но так баклажаны будут в томатном соусе, можно красиво подать.
5. Выкладываем в форму баклажаны и делаем в них посередине разрез и аккуратно раздвигаем, чтобы можно было положить начинку, в этот разрез выкладываем фарш с овощами, сверху посыпаем сыром, натёртым на крупной тёрке и запекаем при 180 градусах 25-30 минут.

Советы

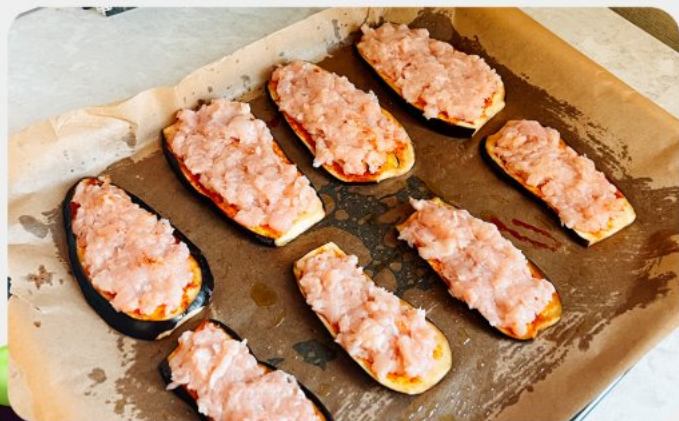
1. Начинки может потребоваться меньше или больше, зависит от размера баклажана, у меня были крупные.
2. Чтобы блюдо не прилипало к пергаменту, я покупаю специальный пергамент с силиколизированным покрытием, также можно использовать многоразовый силиконовый коврик или обычный пергамент, но хорошо смазать его маслом.

БАКЛАЖАН ПОЛОСКАМИ С ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана (550 гр.)
500 гр. куриной грудки (можно фарш, сочнее будет с куриным филе бедра)
150 гр. сыра (у меня была мягкая моцарелла)
1 луковица
1 зуб. чеснока
150 гр. протёртых томатов
Соль, перец - по вкусу
Сладкая паприка, сухой чеснок, орегано - по вкусу



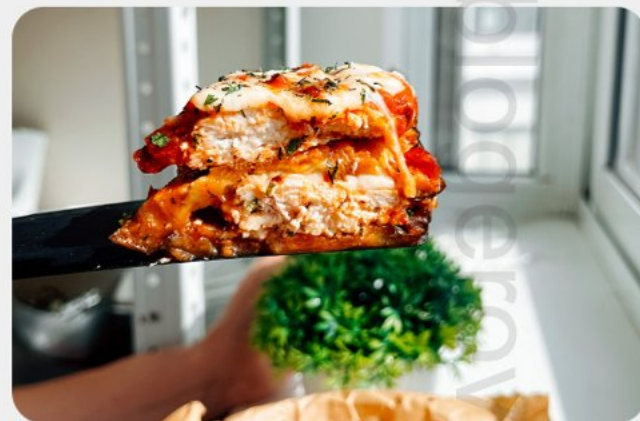


Приготовление

1. Баклажаны режем на полоски толщиной примерно 1,5 см.
2. Баклажаны выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой, солим, перчим, посыпаем специями, сбрызгиваем оливковым маслом, протыкаем вилкой и смазываем 1-2 ч.л. протёртых томатов на 1 полоску баклажана, но весь соус не используйте, половину оставьте, дальше понадобится.
3. Куриную грудку очень мелко режем, солим, перчим и выкладываем на баклажаны, запекаем в духовке при 180 градусах 20-25 минут, до готовности курицы.
4. Лук мелко режем и жарим на сковороде с маслом пару минут, добавляем мелко нарезанный чеснок, специи, жарим ещё пару минут.
5. В сковороду добавляем оставшиеся протёртые томаты и тушим ещё 10 минут на медленном огне под крышкой. Выкладываем томатно-луковую смесь сверху на курицу, посыпаем тёртым сыром и запекаем при 180 градусах 10 минут до расплавления сыра.
6. При подаче можно сложить один баклажан на другой, так подача будет эффектнее и посыпать свежей зеленью.

Советы

Чтобы блюдо не прилипало к пергаменту, я покупаю специальный пергамент с силиколизированным покрытием, также можно использовать многоразовый силиконовый коврик или обычный пергамент, но хорошо смазать его маслом.



ОВОЩНОЕ СОТЕ С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана (600 гр.)
2 болгарских перца (400 гр.)
2 помидора (200 гр.)
1 луковица
2-3 зуб. чеснока
1 красный перец чили (можно без)
1 ст.л. сахара
Соль - по вкусу
2 ч.л. молотой сладкой паприки
2 ч.л. сушёного базилика
1/2 ч.л. чёрного молотого перца
Пучок кинзы (петрушки)





Приготовление

1. Нарезаем баклажаны на четвертинки или кубиками.
2. Разогреваем на сковороде масло и обжариваем лук, нарезанный полукольцами, до золотистого цвета 3 минуты на среднем огне.
3. Добавляем сухой базилик, соль, молотую сладкую паприку, сахар, перемешиваем и добавляем нарезанный на средние кубики сладкий перец, еще раз перемешиваем и закрываем крышкой, тушим 10 минут на слабом огне.
4. Добавляем баклажаны, перемешиваем, закрываем крышкой и тушим 15 минут на слабом огне.
5. Добавляем помидоры, нарезанные средним кубиком, и тушим еще 10 минут на слабом огне.
6. Добавляем мелко нарезанный чеснок, острый перец чили и чёрный перец, перемешиваем и тушим еще 2 минуты на слабом огне.
7. Выключаем огонь, посыпаем мелко нарезанной свежей кинзой и перемешиваем.

Советы

1. Аккуратно перемешивайте овощи при жарке, чтобы не было каши.
2. Идеально для мультиварки.
3. Можно добавить картофель и получится сытный гарнир.

ЖАРЕННАЯ КАРТОШКА С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большой баклажан (300 гр.)
4 картофеля (600 гр.)
1 луковица
3 зуб. чеснока
1/2 ч.л. тимьяна без горки
Зелень для подачи (любая, на ваш вкус)
Соль, перец - по вкусу

Очень советую попробовать это блюдо всем любителям грибов, по вкусу очень похоже на них, тимьян тоже играет свою роль, советую сделать с ним.





Приготовление

1. Баклажан нарезаем недлинными, средними брусочками. Картофель нарезаем также или как вы привыкли жарить.
2. Разогреваем масло в сковороде на сильном огне, выкладываем баклажан и жарим 5-7 минут, помешивая. Перекладываем брусочки на тарелку, солим.
3. На сковородку выкладываем картофель, добавляем тимьян и жарим 5-7 минуты на сильном огне до румяной корочки.
4. Добавляем лук, уменьшаем огонь, жарим картофель с луком до готовности еще 10-15 минут, периодически переворачивая, солим и перчим.
5. Возвращаем в сковороду жареный баклажан, прогреваем 5 минуты. В конце добавляем измельченную зелень и чеснок.

Советы

1. Если готовить одновременно на двух сковородах – времени понадобится меньше.
2. Можно добавить любое обжаренное мясо.



ЗАПЕЧЁННЫЙ БАКЛАЖАН С ФЕТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана (500 гр.)
1 луковица (у меня красная)
2 помидора (300 гр.)
1-2 зуб. чеснока
150 гр. сыра брынза (феты)
3 ст.л. масла растительного
(оливкового)
1 ч.л. специй (прованские травы,
итальянские, базилик или другой
микс)
Соль, перец - по вкусу
200 мл. воды





Приготовление

1. Баклажаны нарезаем средним кубиком. Красный лук крупно нарезаем.
2. Складываем в глубокую миску нарезанный баклажан и лук, солим, перчим и поливаем маслом, хорошо перемешиваем.
3. Перекладываем баклажан и лук в форму для запекания и отправляем в духовку при 200 градусах на 20 минут.
4. На помидорах делаем крестообразные надрезы, заливаем кипятком и оставляем на 2 минуты, после заливаем холодной водой и снимаем кожицу.
5. Складываем в сотейник очищенные от кожицы и нарезанные средним кубиком помидоры (можно использовать консервированные помидоры в собственном соку), воду, чеснок и прованские травы. Доводим до кипения, варим на среднем огне 7-10 минут, соус немного загустеет.
6. Достаём из духовки запечённые овощи, заливаем томатным соусом, перемешиваем, сверху выкладываем кубики сыра и снова отправляем в духовку на 7-10 минут, предварительно уменьшив температуру до 170 градусов.
7. Готовое запечённое рагу при подаче посыпем измельчённой свежей зеленью.
8. Идеально подавать со свежим багетом, макая в овощное рагу.

ГАЛЕТА С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

200 гр. муки
1 ч.л. разрыхлителя
1/2 ч.л. соли
80 гр. растительного масла
80 гр. воды (кипятка)

Для начинки:

3 баклажана (500 гр.)
1 помидор
1 ч.л. сушёного орегано (базилика или другой зелени)
2 ст.л. оливкового масла
1 яйцо
Соль - по вкусу
100 гр. моцареллы





Приготовление

1. Баклажаны нарезаем небольшими кубиками, немного солим, добавляем специи, оливковое масло и хорошо перемешиваем.
2. Выкладываем баклажаны на противень и выпекаем при 200 градусах 20-25 минут. Добавляем тёртый зубчик чеснока, перемешиваем.
3. Для теста смешиваем муку, разрыхлитель, соль, перемешиваем. Добавляем масло, кипяток и замешиваем тесто около 7 минут, я замешиваю сначала специальной насадкой крюк, потом руками. Накрываем тесто плёнкой и ставим в холодильник на 30 минут. Тесто должно получиться мягкое и однородное.
4. Тесто раскатываем в круг диаметром примерно 22 см. и перекладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой. Отступаем 3 см. по краям и выкладываем на тесто баклажаны, помидоры, нарезанные дольками и кусочки моцареллы, после заворачиваем бока к середине, чтобы получились бортики и смазываем бортики взбитым яйцом.
5. Выпекаем при 200 градусах 30-35 минут, ориентируйтесь на готовность по тесту.

Советы

Чтобы блюдо не прилипло к пергаменту, я покупаю специальный пергамент с силиконовым покрытием, также можно использовать многоразовый силиконовый коврик или обычный пергамент, но хорошо смазать его маслом.