



Dip bakłażanowy

★★★★★ (6)



10 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

64 kcal / 1 porcję (95 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

67.15 kcal

3.36%



Białko

1.19 g

2.38%



Węglowod.

5.92 g

2.19%



Tłuszcze

5.32 g

7.6%



Błonnik

2.19 g

8.76%

GDA

3.36 %



Składniki

- Bakłażan - 120g
- Pomidor - 50g
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bakłażana nakłuj widelcem, a następnie układaj na blasze. Piecz w temperaturze 220 st. C. do miękkości około 20-30 minut. Gdy bakłażan jest większych wymiarów, czas pieczenia nieco wydłuż. Po upieczeniu, miąższ bakłażana wyjmij łyżką i umieść w misie blendera.

KROK 2: Do miąższu dodaj czosnek, sok z cytryny, oliwę i miksuj aż do połączenia się wszystkich składników.

KROK 3: Całość dopraw do smaku solą, pieprzem, natką pietruszki, dodaj czerwoną cebulę.

*Dip bakłażanowy najlepiej smakuje podany ze z pełnoziarnistym pieczywem.

Smacznego!

