Zapečený baklažán so syrom

21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 3. fáze

Začína letná sezóna a my máme chuť na niečo ľahšie. Čo napríklad baklažán zapečený so syrom cottage a parmezánom? Nielen, že je veľmi jednoduchý na prípravu a chutný, ale v jednej porcii obsahuje tento recept 20 gramov bielkovín. Recept je vhodný do 3. fázy keto diéty alebo po diéte na udržanie váhy.

Čo potrebujete (2 porcie):

- *1 baklažán*
- *2 paradajky*
- *300 g Cottage*
- *2 lyžice strúhaného parmezánu*
- *½ jarnej cibuľky bazalka*
- *½ strúčika cesnaku*
- *lyžica olivového oleja*

Ako na to:

1. Baklažán umyjeme a nakrájame na kolieska cca 0,5 cm. Osolíme a necháme "vypotiť" asi 30 minút. Potom naukladáme na plech vyložený papierom na pečenie tak a necháme piecť v rúre predhriatej na 200 ° C až kým nezmäknú. Cottage necháme v jemnom sitku odkvapkať.

2. Paradajky sparíme, ošúpeme a nakrájame na kúsky. V hrnci rozohrejeme lyžicu oleja, pridáme nadrobno nakrájanú jarnú cibuľku a cesnak. Po chvíľke pridáme paradajky a varíme 15 minút. Nakoniec osolíme a pridáme pár lístkov bazalky.

3. Na predpripravené plátky baklažánu vložíme paradajkovou zmes, Cottage a bazalku. Pečieme pol hodiny na 200 ° C. Potom môžeme ihneď podávať.