

# 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 cibulky 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.