Bakłażan zapiekany z mozzarellą

Bakłażany są dostępne przez cały rok, należy wybrać twardy, ciężki okaz.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 bakłażan
2 łyżeczki soli
120 g bułki tartej
3 łyżeczki soli czosnkowej
1/2 łyżeczki pieprzu
3 jajka
3 łyżki oliwy z oliwek
1 duża zielona papryka, posiekana
1 cebula, posiekana
225 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
800 g passaty pomidorowej
170 g chudego sera mozzarella, pokrojonego w plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić bakłażana w plasterki grubości 6 mm. Włożyć do durszlaka ustawionego na talerzu i posypać solą. Odstawić na 30 minut. Opłukać w zimnej wodzie i osuszyć.

2) Wymieszać na talerzu bułkę tartą z solą czosnkową i pieprzem. Na drugim roztrzepać jajka. Obtoczyć plasterki bakłażana w jajku i bułce.

3) Rozgrzać 2 łyżki oliwy na patelni. Smażyć plasterki bakłażana po 2 minuty z każdej strony. Przełożyć do naczynia żaroodpornego.

4) Na tej samej patelni podsmażyć paprykę, cebulę i pieczarki na reszcie oliwy. Nałożyć na plasterki bakłażana. Polać passatą pomidorową.

5) Piec 25 minut w temperaturze 180°C. Nałożyć na wierzch plasterki sera. Piec jeszcze 25–30 minut, aż ser się roztopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 318 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 128 mg cholesterolu, 1609 mg sodu, 32 g węglowodanów, 5 g błonnika, 14 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock