

# Bakłażan zapiekany z mozzarellą

Bakłażany są dostępne przez cały rok, należy wybrać twarde, 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