Sałatka z pieczonych bakłażanów i pomidorów

Pieczone, lekko posmarowane oliwą warzywa są znacznie zdrowsze niż smażone. Dotyczy to zwłaszcza bakłażana, który wchłania tłuszcz jak gąbka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g bakłażanów pokrojonych w poprzek na plastry
450 g podłużnych pomidorów pokrojonych na plastry
2 łyżki oliwy z oliwek
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
1 mały ząbek czosnku
1 łyżka czerwonego octu winnego
15 małych listków świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 260°C. Wyłożyć dużą formę do pieczenia folią aluminiową. Lekko spryskać olejem do smażenia w sprayu. Ułożyć plasterki bakłażana i pomidorów na folii w jednej warstwie. Posmarować łyżką oliwy. Oprószyć solą i pieprzem.

2) Piec 20 minut, aż bakłażan będzie miękki i lekko przyrumieniony. Odstawić do ostygnięcia.

3) Przygotować sos do sałatki. Wycisnąć ząbek czosnku do małej miseczki. Dodać pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek oraz ocet i starannie wymieszać. Ułożyć plasterki bakłażana i pomidorów na półmisku tak, żeby na siebie zachodziły i posypać listkami bazylii. Posmarować sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 115 kcal, 2 g białka, 13 g węglowodanów, 7 g tłuszczów, 1 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 4 g błonnika, 160 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock