

Блюда из баклажан.

Баклажаны тушеные.

Диеты: № 1, 2, 5, 8.

Баклажаны – 200, масло растительное или сливочное – 10, сметанный соус – 60.

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1 см, слегка посолить и оставить на 10 мин для удаления горечи, затем ополоснуть от соли, отсушить и припустить с маслом, влив 1-2 ложки овощного отвара или воды. Когда вода испарится, влить сметанный соус и прокипятить 5-7 мин. При подаче баклажаны посыпать измельченной зеленью.

Баклажаны фаршированные.

Диеты № 5, 8.

Баклажаны – 160, рис – 25, морковь – 20, белые коренья – 15, лук репчатый – 20, масло сливочное или растительное – 10, молоко – 10, сыр – 5, яйца – ¼ шт., сметанный соус – 60.

Баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, вырезать часть мякоти так, чтобы получилась форма лодочки, опустить на 5 мин в кипящую воду, отсушить. Морковь и белые коренья мелко нарезать и припустить с добавлением молока и масла. Лук опустить в кипящую воду, проварить несколько секунд, нарезать и пассеровать вместе с выбранной мякотью баклажан. Припущенные овощи, лук и мякоть смешать, добавить отваренный рис, сырок яйцо, перемешать и этим фаршем заполнить «лодочки». Сложить на смазанный маслом лист, залить сметанным соусом, посыпать сыром и запечь.

Рагу овощное с баклажанами.

Диеты: № 5, 8.

Баклажаны – 100, цветная капуста – 80, помидоры – 60, ботва молодой свеклы – 10, масло сливочное или растительное – 10, мука – 5, зелень – 4.

Баклажаны нарезать крупными кубиками, слегка обжарить на сильном огне. Капусту разобрать на мелкие кочешки и сварить в подсоленной воде до полуготовности. Баклажаны и капусту, нарезанную ботву свеклы сложить в посуду, добавить протушенные помидоры, подсушенную муку (можно добавить немного сметаны или молока), стушить овощи в течение 15-20 мин. При подаче посыпать нарезанной зеленью.