



смотри, готовь, наслаждайся

## БЛЮДА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

пошаговые рецепты с фото

# Алексей Гордеев

## Блюда из баклажанов

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69027268](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69027268)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Эта книга – отличный выбор для тех, кто любит баклажаны и хочет приготовить с ними разнообразные блюда от классических до оригинальных. Каждый рецепт сопровождается подробным описанием процесса приготовления и фотографиями, что поможет вам легко повторить рецепт дома. Книга подойдет как для начинающих, так и для опытных кулинаров.

# Содержание

Рецепты:	11
Баклажаны с сыром, куриным фаршем и сладким перцем.	11
Dirty Rice-баклажан с печенью, рисом, сладким перцем и мясным фаршем	18
Баклажан с инжиром, орехами и сыром	29
Баклажан с томатами, капустой и морковью	36
Баклажан с грибами, луком и яйцом	46
Баклажан с мясным фаршем, сладким перцем, сыром и орегано	54
Баклажан со сладким перцем и цукини	68
Баклажан со сладким перцем и укропом	75
Баклажан со сладким перцем, фасолью и сельдереем	81
Баклажан с луком и сметаной	85
Баклажан с сыром и яйцом	89
Баклажан с чесноком в соевом соусе	94
Баклажан с томатами и булгуром	98
Баклажаны с помидорами и сыром Gruyere	103
Баклажаны в йогурте с чесноком	104
Баклажаны Китай	105
Баклажаны Пекин	107
Баклажаны и цукини с мясным фаршем и	108

сыром	
Баклажаны с мясным фаршем и томатами	111
Баклажаны с печенью, грибами и сладким перцем под сырной корочкой	113
Баклажаны с помидорами и сыром	115
Гамбургер с баклажаном, яйцом и соусом Sweet Chili	116
Жаренный баклажан в сыре и перцем chili	118
Закуска – Рулетики из баклажан с творожным сыром и помидорами	119
Закуска – баклажан с мясным фаршем в томатном соусе	121
Закуска – баклажан, томаты, сыр и орехи	123
Закуска – баклажаны со сладким перцем, луком, морковью и томатами	124
Закуска из баклажана с морковкой и луком	126
Закуска – баклажан с помидором, сыром Mozzarella и соусом Pesto	127
Закуска – баклажан со сливочным сыром и лососем	128
Закуска – баклажан под соусом из натурального йогурта с чесноком	129
Закуска – баклажаны с морковкой и панировочными сухарями	130
Закуска запеканка – баклажан с помидорами под сырной шапкой	132

Закуска из баклажан (Morcilla de verano)	134
Закуска из баклажан с майонезом и чесноком	137
Запеканка из баклажан с сыром Pecorino и Mozzarella	139
Запеканка из баклажан с сырами Mozzarella и Grana Padano	141
Запеканка – с баклажанами, томатами и натуральным йогуртом	143
Запеканка из баклажан с сырами Parmigiano Reggiano и Mozzarella под томатным соусом	145
Запеканка – баклажаны, мясо и томаты Moussaka ( Μουσακάς )	147
Запеканка – баклажаны и два сыра	149
Запеканка из баклажан с помидорами и сыром	151
Запеканка из баклажан с беконом, томатами, сыром под натуральным йогуртом	153
Мусс из баклажан и сладкого перца	155
Мусс из баклажан со сладким перцем и помидорами	156
Овощи Briam (Μπριάμ)	158
Овощи Lobio	161
Овощи Ratatouille	163
Пирог из баклажан с томатами	165
Салат из баклажан с огурцом и луком	169
Салат из баклажан со сладким перцем,	171

чесноком и перцем chili	
Салат из баклажан и томатов с сыром Feta	173
Салат из баклажан со сладким перцем	174
Салат из баклажана с яйцом и майонезом	177
Баклажаны со сладким перцем и томатами	179
Соус Babaganush – баклажаны, сок лимона и Tahini	181
Соус Béchamel	182
Соус Mayonnaise	184
Соус Pesto – орехи Pecan, зеленый базилик, чеснок и сыр Parmigiano Reggiano	186
Соус Pesto – сыр Parmigiano Reggiano, орехи Pine и петрушка	187
Соус Pesto – сыр Parmigiano Reggiano, орехи Pine и укроп	188
Соус Pesto – сыр Parmigiano Reggiano, орехи Pine, чеснок и салат Rucola (Rocket, arugula)	189
Соус закуска паштет из баклажанов Melitzanosalata (Μελιτζανοσαλάτα)	190
Соус из овощей Ratatouille	192
Послесловие	194

# Алексей Гордеев

## Блюда из баклажанов

### Предисловие

Мы искренне благодарны Вам, дорогие наши читатели, за то, что выбрали эту кулинарную книгу. Надеемся, она будет полезной, и вы сможете приготовить вкусную еду по нашим пошаговым рецептам с фотографиями.

Наверное, многие из вас сталкивались с проблемой, когда после однажды удачно приготовленного блюда, повторить его очень сложно. Мы тоже столкнулись с такой проблемой. И задались вопросом, как правильно и быстро сохранить рецепт. Идея снимать видео приготовления пищи показалась интересной. На практике, это оказалось очень сложным процессом, требующим специальную технику, и наличия базовых навыков оператора. Монтаж занимал массу времени, а отснятый материал съедал свободное место на жестком диске ноутбука. Попытки записывать рецепты на бумаге уже после приготовления блюда были неудачными. Далеко не все нюансы удавалось вспомнить.

Но произошло событие, которое все изменило...

Однажды, наш друг Денис, который работает Java программистом, зашел к нам на ужин. Мы приготовили разные закуски. Основным блюдом была итальянская паста Карбонара (*pasta carbonara*). Денис был в восторге. Он попросил

рецепт, но так, чтобы воссоздать его мог человек без опыта, знаний и даже программист, как известно, программисты отличаются особым образом мышления.

И тут на нас снизошло озарение...

Если задуматься, процесс приготовления пищи это тоже алгоритм, который можно разбить на ряд команд – инструкций. Существует не так уж много продуктов, которые люди употребляют в пищу и не так много вариантов нарезки мяса, овощей или сыра и так далее. Все это можно изложить в виде несложных предложений на простом английском (Simple English). Если каждый шаг будет иллюстрировать фотография нарезки продуктов, или термической обработки с понятным описанием действий, то, практически любой человек без малейшего опыта сможет приготовить что-то вкусное.

Как позже говорил Денис – « Похоже, вы придумали язык программирования рецептов»

Не будем с ним спорить, ведь в итоге он смог порадовать свою девушку вкуснейшей итальянской пастой.

Как вы, наверняка поняли, это не совсем обычная книга рецептов.

Мы постарались создать четкие пошаговые инструкции с фотографиями приготовления различных блюд.

Пришлось убрать все литературные элементы, которые зачастую присутствуют в более традиционных кулинарных книгах. В нашем случае, все лишнее было безжалостно вы-



черкнуто. Остались только суть, только самое важное.

Как пользоваться книгой:

1. Просмотрите рецепт от начала и до конца. Обратите внимание на то, как на фотографиях нарезаны продукты. Именно так нужно нарезать сыр, мясо, овощи и другие элементы.

2. Используйте те устройства, инструменты и кухонные принадлежности, которые видите на фотографии, либо похожие на них.

3. Мы призываем активно применять кухонные комбайны в ходе приготовления блюда. Это ускорит процесс и очень облегчит его. Строго соблюдайте технику безопасности и придерживайтесь инструкции эксплуатации.

4. Если в рецепте есть соус, тесто или другой элемент, но его инструкции по его приготовлению нет в самом рецепте, значит, он вынесен в отдельный рецепт и есть в этой книге.

5. Если указана температура выпекания, лучше придерживаться инструкции.

6. В рецептах мы не указываем, какие именно растительное масло нужно использовать. В каждом регионе свои предпочтения. Оливковое масло можно заменить подсолнечным или кукурузным. Используйте то, что есть под рукой.

7. В каждом рецепте есть фотография готового блюда. Старайтесь сервировать именно так как на изображении. Но если не получится, не расстраивайтесь. В большинстве случаев, сервировка не влияет на вкус.

8. В некоторых рецептах, в частности соуса Бешамель (Véchéamel sauce), фразы могут повторяться несколько раз. Это не ошибка, а указание многократного повторения одно-типного действия.

9. Если в рецепте не уточняется, какое мясо, сыр или хлеб использовать, это значит, что подойдет любой, который есть в вашем распоряжении.

10. Вес или объем могут быть приблизительными. Малые погрешности не испортят весь рецепт.

11. Специи, соль и перец используйте так, как хотите. Мы сознательно отказались от точности, поскольку каждый любит свой уровень остроты или пряности блюда.

12. Используйте самые свежие и качественные продукты.

13. Если у вас есть медицинские предписания в отношении пищи, пожалуйста, соблюдайте их.

14. Покупайте продукты, которые максимально похожи на те, что видите на фотографиях.

Мы постарались создать пошаговые инструкции приготовления разных блюд простым и понятным образом, который позволит любому человеку и даже ребенку приготовить великолепный завтрак, обед или ужин.

Надеемся, нам это удалось.

Приятного аппетита!

Ирина и Алексей. Любители вкусно поесть.

## Рецепты:

### **Баклажаны с сыром, куриным фаршем и сладким перцем.**



Ингредиенты:

баклажаны 4 шт.

сладкий перец 1 шт.

лук 1 шт.

чеснок

базилик

фарш куриный 900 г (2 lb)

сыр 50 г (0.1 lb)

растительное масло

соль

перец

**Приготовление:**

1. Разрезать баклажаны. Сделать лодочки – выбрать сердцевину.

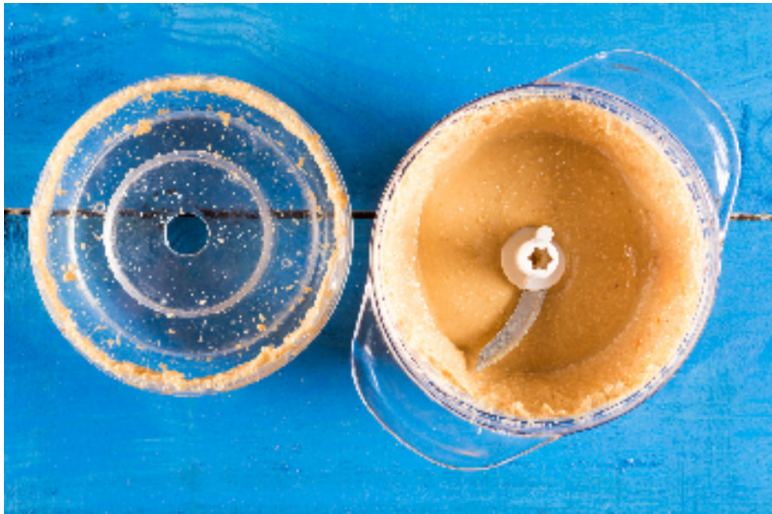


2. Смазать «лодочки» маслом, посолить.



3. Запекать 15 минут при 190 градусов.

4. Нарезать сладкий перец, лук, базилик, чеснок. Смешать в блендере.



5. Добавить в овощную смесь мясо, соль, перец. Смешать





6. Зафаршировать «лодочки» смесью из мяса и овощей.



7. Натереть сверху сыр. Запекать 20 минут при 190 °C (370 °F).

# Dirty Rice-баклажан с печенью, рисом, сладким перцем и мясным фаршем



Ингредиенты:  
мясной фарш – 400 г (0.88lb)

печень куриная – 300 г (0.66lb)

баклажан – 1 шт.

лук – 1 шт.

перец chili – 1 шт.

сладкий перец – 1 шт.

рис – 250 г (0.55lb)

вода – 500 мл (1.1lb)

чеснок

перец

соль

тимьян

**Приготовление:**

1. Нарезать печень.



2. Нарезать сладкий перец.



3. Нарезать перец чили.



4. Нарезать баклажан.



5. Нарезать лук.



6. Нарезать чеснок.





7. Жарить фарш. 5 – 10 минут.



8. Добавить лук, чеснок, сладкий перец, перец chili, баклажан. Перемешать. Жарить 5 – 10 минут.



9. Добавить тимьян, куриную печень. Перемешать. Жарить 5 – 10 минут.
10. Добавить рис, воду, соль, перец.
11. Тушить 10 – 20 минут.



# Баклажан с инжиром, орехами и сыром



Ингредиенты:

Баклажаны 2 шт.

Сыр 200 г (0.45 lb)

Орех Песан 50 г (0.1 lb)

Инжир 150 г (0.33 lb)

Чеснок

Майонез

Орегано

Растительное масло

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.



2. Пожарить баклажаны.



3. Охладить.

4. Натереть сыр.



5. Нарезать инжир.





6. Измельчить орехи.



7. Нарезать чеснок, орегано. Смешать орехи, сыр, чеснок, инжир, орегано. Добавить майонез. Перемешать.



8. Положить орехи, сыр, чеснок, инжир, орегано на баклажан

# Баклажан с томатами, капустой и морковью



Ингредиенты:

Капуста – 500 г (1.1 lb)

Баклажан – 450 г (1 lb)

Томат – 400 г (0.9 lb)

Морковь – 100 г (0.22 lb)

Лук – 150 г (0.33 lb)

Масло растительное

Вода – 100 мл (0.22 lb)

Чеснок

Петрушка

Приготовление:

1. Нарезать 50% лука. Обжарить лук.



2. Нарезать капусту. Добавить соль. Перемешать.



3. Смешать лук, капусту. Жарить 5 – 7 минут.
4. Нарезать оставшиеся 50% лука, натереть морковь.



5. Жарить лук, морковь 5 -7 минут.



6. Нарезать баклажан.





7. Жарить лук, морковь, баклажан.



8. Очистить томат от кожицы.

9. Нарезать томат.



10. Жарить капусту, томат, морковь, лук, баклажан. Нарезать петрушку, чеснок. Добавить петрушку, чеснок. Жарить 5 -10 минут.





# Баклажан с грибами, луком и яйцом



Ингредиенты:

Баклажаны 800 г (1.7 lb)

Грибы 350 г (0.8 lb)

Лук 2 шт.

Сметана (натуральный йогурт) 2 ст.л.

Яйца 3 шт.

Сок лимона

Уксус виноградный

Соль

Вода 100 мл

Растительное масло

Приготовление:

1. Очистить баклажаны. Нарезать баклажаны.



2. Перемешать яйца.



3. Положить в полиэтиленовый пакет баклажаны, добавить яйца. Перемешать. Поставить в холодильник на 1,5 часа.





4. Нарезать лук. Обжарить лук.



5. Нарезать грибы. Пожарить грибы. Добавить соль.



6. Пожарить баклажаны. Смешать лук, грибы, баклажаны.  
Добавить уксус.



7. Смешать сметану, воду, соль. Залить грибы, лук, баклажан. Перемешать.



8. Добавить сок лимона.
9. Жарить 5 – 10 минут.

# Баклажан с мясным фаршем, сладким перцем, сыром и орегано



Ингредиенты:

Баклажаны 4 шт.

Лук 2 шт.

Томаты 2 шт.

Сладкий перец 1 шт.

Фарш мясной 300 г (0.7 lb)

Сыр 75 г

Чеснок

Масло оливковое

Орегано

Петрушка

Укроп

Соль

Приготовление:

1. Разрезать баклажан на две части, сделать лодочки.



2. Нарезать внутреннюю часть баклажана.



3. Нарезать лук, сладкий перец, чеснок, томаты.





4. Натереть сыр, порезать орегано, петрушку.



5. Жарить лук, чеснок. Добавить мясо. Перемешать. Жарить 5 – 10 минут.



6. Добавить порезанный баклажан. Перемешать. Жарить 5 минут.

7. Добавить томат, сладкий перец. Добавить соль. Перемешать. Жарить 7-10 минут.



8. Положить рубленое мясо и овощи на баклажан. Добавить сыр. Запекать 30 минут при 180 °С (350 °F).



**Баклажан с мясным фаршем, помидорами и петрушкой**



### Ингредиенты:

баклажаны 4 шт.

фарш мясной 330 г (0.75 lb)

томаты 150 г (0.33 lb)

петрушка

чеснок 3

лук 1 шт.

майоран 1 ч.л.

масло сливочное

### Приготовление:

1. Разрезать баклажан. Сделать надрезы глубина 85%.

Вдоль и поперек.





2. Нарезать чеснок, петрушку. Добавить сливочное масло. Перемешать.



3. Добавить чеснок, петрушку, масло. Запекать 15 минут при 200 °C (390 °F).



4. Обжарить мясной фарш. Нарезать томаты. Добавить томаты. Перемешать. Жарить 10 минут. Добавить майоран. Перемешать.

Жарить 5 минут. Выложить на баклажаны. Запекать 10 минут при 180 °C (350 °F).



# Баклажан со сладким перцем и цукини



Ингредиенты:

баклажан 1 шт.

сладкий перец 100 г (0.22 lb)

томаты 100 г (0.22 lb)

морковь 100 г (0.22 lb)

цукини 100 г (0.22 lb)

лук 100 г (0.22 lb)

чеснок

базилик

масло оливковое

соль

перец

Приготовление:

1. Запекать цукини, баклажан, томат, сладкий перец 20 минут при 160 °C (330 °F). Морковь отварить.
2. Разрезать баклажан. Убрать мягкую часть. Добавить соль.

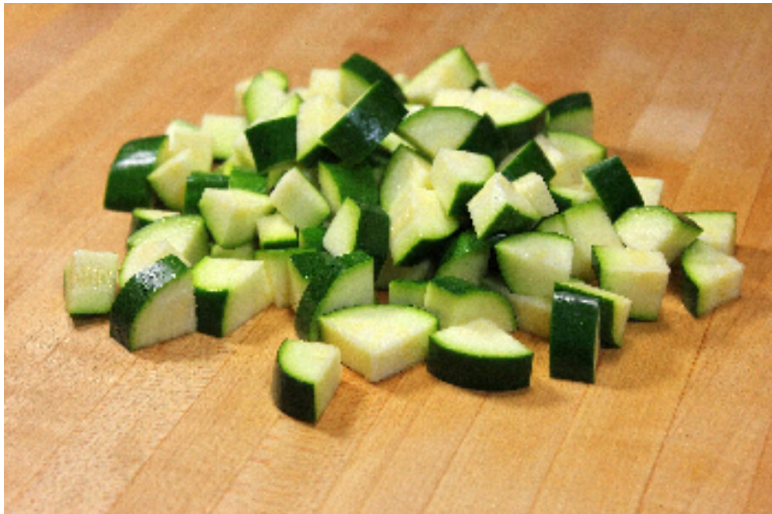


3. Очистить томат, очистить сладкий перец.

4. Нарезать сладкий перец.



5. Нарезать томат, баклажан, морковь, цукини, лук.



6. Нарезать базилик.





7. Нарезать чеснок.

8. Соединить овощи, базилик, чеснок. Добавить оливковое масло. Перемешать.

9. Положить овощи на баклажан.



# Баклажан со сладким перцем и укропом



Ингредиенты:

баклажаны 2 шт.

чеснок

соль

лук 1 шт.

сладкий перец 1 шт.

укроп

растительное масло

перец

Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Положить в воду на 10 минут.



2. Слить воду. Обжарить баклажаны.



3. Нарезать перец. Обжарить перец.



4. Нарезать лук. Обжарить лук.



5. Положить в тарелку пожаренные баклажаны, лук, перец. Нарезать чеснок. Нарезать укроп. Добавить чеснок, укроп. Перемешать.

.



# Баклажан со сладким перцем, фасолью и сельдереем



Ингредиенты:

Баклажаны – 3 шт.

Сладкий перец – 1 шт.

Корень сельдерея – 200 г (0.45 lb)

Вода – 150 мл (0.33 lb)

Фасоль – 200 г (0.45 lb)

Укроп

Соевый соус

Горчица – 1.5 ч.л.

Мёд – 1 ст.л.

Приготовление:

1. Сварить фасоль. Добавить горчицу, мед.



2. Перемешать.

3. Нарезать баклажан, сладкий перец, сельдерей. Доба-

вить воды. Тушить 15 – 20 минут.



4. Добавить соевый соус, фасоль с горчицей и медом. Перемешать. Тушить еще 10 минут.

5. Нарезать укроп. Добавить укроп. Перемешать. Тушить еще 5 минут.



# Баклажан с луком и сметаной



Ингредиенты:

Баклажан 3 шт.

Лук 2 шт.

Сметана 200 г (0.45 lb)

Мука 1 ст.л.

Масло растительное

Соль

Томатный соус 1 ст.л.

Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Добавить воду, добавить соль. Оставить на 30 минут.



2. Смешать муку со сметаной.



3. Порезать лук. Обжарить лук.



4. Взять баклажан. Слить воду. Смешать баклажан, лук. Добавить томатный соус. Жарить 15 минут. Добавить сметану с мукой. Жарить 5 – 10 минут.



# Баклажан с сыром и яйцом



Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Сыр – 100 г (0.22 lb)

Яйцо – 1 шт.

Базилик

Соль

Растительное масло

## Майонез

### Приготовление:

1. Разрезать баклажаны.



2. Убрать середину. Запекать баклажаны при 190 °C (370 °F) 15-20 минут.



4. Натереть сыр, добавить сырое яйцо, базилик, соль, перец. Перемешать.



5. Наполнить лодочки приготовленной смесью. Запекать баклажаны при 190 °C (370 °F) 3 – 5 минут.



6. Добавить майонез.

# Баклажан с чесноком в соевом соусе



Ингредиенты:

Баклажаны 3 шт.

Растительное масло

Соль

Зеленый кориандр

Соевый соус 1 ст.л.

Чеснок

Вода

Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Нарезать зеленый кориандр, чеснок.





2. Пожарить баклажан.





3. Убрать баклажан. Обжарить чеснок. Добавить баклажан. Добавить соевый соус. Жарить 5 – 10 минут. Добавить зеленый кориандр.

# Баклажан с томатами и булгуром



Ингредиенты:

булгур – 200 г (0.45 lb)

баклажаны – 3 шт.

морковь – 1 шт.

томаты – 2 шт.

растительное масло – 2 ст.л.

орегано, базилик, майоран – 1 ст.л.

вода – 200 мл (0.45 lb)

перец

соль

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.



2. Нарезать морковь.



3. Нарезать томаты.



4. Смешать баклажан, морковь, томаты. Добавить орегано, базилик, майоран, перец. Перемешать. Оставить на 15 минут.

5. Добавить булгур и воду. Перемешать.

6. Запекать 20 минут при 180 °С (350 °F).



# Баклажаны с помидорами и сыром Gruyere

Ингредиенты:

баклажаны 2 шт.

томаты 4 шт.

сыр Gruyere – 200 г (0.45 lb)

чеснок

базилик

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны. Положить в форму.

2. Добавить соль, чеснок, базилик. Нарезать томаты, натереть сыр. Добавить томаты, сыр.

3. Накрыть форму фольгой.

4. Запекать 40 минут при 200 °C (390 °F). Убрать фольгу. Запекать еще 10 минут.

# Баклажаны в йогурте с чесноком

Ингредиенты:

Баклажаны 3 шт.

Чеснок

Натуральный йогурт 4 ст.л.

Соль

Масло растительное

Орегано

Перец

Приготовление:

1. Нарезать баклажан
2. Жарить баклажан. Добавить соль, перец.
3. Нарезать орегано, чеснок. Добавить чеснок, орегано.
4. Добавить натуральный йогурт. Тушить 5 – 10 минут.



# Баклажаны Китай

Ингредиенты:

баклажаны 3 шт.

кунжут 1 ч.л.

зеленый лук

соль

кукурузный крахмал 2 ст.л.

Соус:

томатный соус 3 ст.л.

кукурузный крахмал 1 ч.л.

соевый соус 3 ст.л.

сахар 2 ст.л.

яблочный уксус 2 ст.л.

апельсиновый сок 75 мл (0.16 lb)

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.

2. Добавить соль. Добавить крахмал. Оставить на 15-20 минут.

3. Обжарить баклажан 3 минуты.

4. Смешать томатный соус, кукурузный крахмал, соевый соус, сахар, яблочный уксус, апельсиновый сок

5. Нагреть до 100 °C (210 °F).
6. Добавить баклажаны.
7. Жарить 2 – 3 минуты.
8. Добавить зеленый лук. Добавить сезам.

# Баклажаны Пекин

## Ингредиенты:

- баклажаны 3 шт.
- имбирь
- чеснок
- перец чили 1 шт.
- соевый соус 50 мл (0.1 lb)
- сахар 1 ст.л.
- яблочный уксус 2 ст.л..
- кунжутное масло 1 ч.л.
- зеленый лук

## Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.
2. Обжарить баклажаны в большом количестве растительного масла.
3. Нарезать чеснок, перец чили, имбирь, добавить к баклажанам. Жарить 30 секунд
4. Смешать яблочный уксус, соевый соус, кунжутное масло, сахар. Нагреть до 100 °C (210 °F). Добавить баклажаны. Перемешать. Жарить 5-10 минут.
5. Нарезать зеленый лук. Добавить зеленый лук.

# Баклажаны и цукини с мясным фаршем и сыром

Ингредиенты:

фарш мясной 300 г (0.7 lb)

баклажаны 2 шт.

томаты 3 шт.

сладкий перец 1 шт.

цукини 1 шт.

сыр сливочный 200 г (0.45 lb)

сыр 100 г (0.22 lb)

масло оливковое 4 ст.л.

соль

перец

базилик

Приготовление:

1. Обжарить мясной фарш. Добавить соль, перец.

2. Нарезать лук. Добавить лук.

3. Нарезать томаты. Нарезать сладкий перец. Добавить томат, сладкий перец.

4. Жарить 5 – 7 минут.

5. Нарезать баклажан.
6. Жарить баклажан 3 минуты.
7. Нарезать цукини.
8. Жарить цукини 3 минуты.
9. Положить в мясной фарш, цукини, баклажаны.
10. Нарезать базилик. Добавить базилик.
11. Положить сливочный сыр.
12. Натереть сыр. Положить сыр.
13. Запекать 15 минут при 200 °C (390 °F).

## **Баклажаны с имбирем, чесноком и перцем chilli**

Ингредиенты:

баклажаны 3 шт.

перец чили 1 шт.

чеснок

имбирь 1 ст.л.

зелёный лук

соевый соус 1 ст.л.

уксус бальзамический 1 ст.л.

сахар 1 ст.л.

лимонный сок 1 ст.л.

оливковое масло

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.

2. Нарезать перец чили, лук, имбирь, чеснок.

3. Пожарить баклажаны. Убрать баклажаны.

4. Пожарить 1 – 2 минуты чеснок, имбирь, зеленый лук, перец чили.

5. Добавить баклажаны. Жарить 1 минуту. Добавить соевый соус, бальзамический уксус. Перемешать. Добавить сахар. Жарить 30 секунд.

# Баклажаны с мясным фаршем и томатами

Ингредиенты:

баклажаны 3 шт.

томаты 500 г (1.1 lb)

фарш мясной 300 г (0.7 lb)

масло сливочное

масло растительное 4 ст.л.

лук 1 шт.

чеснок

укроп

петрушка

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.

2. Пожарить баклажаны. Убрать баклажаны.

3. Нарезать лук. Пожарить лук на сливочном масле.

Добавить фарш. Перемешать. Жарить 10 минут. Добавить соль, перец. Положить половину жареных баклажанов в форму, сверху слой фарша.

4. Нарезать чеснок, укроп, петрушку. Добавить чеснок,

укроп, петрушку.

5. Добавить второй слой баклажан.

6. Добавить пюре из томатов. Добавить перец, соль.

7. Запекать 15 минут при 200 °C (390 °F).



# **Баклажаны с печенью, грибами и сладким перцем под сырной корочкой**

Ингредиенты:

печень 130 г (0.3 lb)

баклажан 180 г (0.4 lb)

сладкий перец 40 г (0.09 lb)

грибы 40 г (0.09 lb)

лук

чеснок

соль

цукини – 50 г ( 0.11 lb)

сыр

масло растительное

перец

Приготовление:

1. Разрезать баклажан на половинки. Удалите из середины мякоть. Мякоть нарезать и обжарить

2. Нарезать лук. Обжарить лук. Нарезать сладкий перец, цукини, чеснок. Добавить к луку. Обжарить.

3. Нарезать печень, грибы. Добавить печень, грибы, соль перец к овощам. Пожарить.

4. Положить в баклажан печень, грибы, овощи. Сверху посыпать натертым сыром. Запекать 10 минут при 180 °C (350 °F).

# Баклажаны с помидорами и сыром

Ингредиенты:

Баклажаны 2 шт.

Помидоры 5 шт.

Сыр 100 г (0.22 lb)

Чеснок

Соль

Перец

Масло растительное

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны. Добавить соль. Обжарить 1 минуту. Перевернуть. Обжарить 1 минуту.

2. Положить баклажаны на противень. Нарезать томаты. Положить томаты на баклажаны. Добавить соль, перец. Нарезать сыр. Положить сыр на томаты.

3. Запекать 20 минут при 180 °C (350 °F).

# Гамбургер с баклажаном, яйцом и соусом Sweet Chili

## Ингредиенты:

хлеб – 4 шт.

фарш говядина – 800 г (1.7lb)

томаты – 2 шт.

лук – 2 шт.

баклажаны – 200 г (0.44lb)

яйцо – 4 шт.

салат Lettuce

соус Sweet Chili

## Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Обжарить баклажаны.
2. Нарезать лук.
3. Нарезать томаты.
4. Пожарить яйца.
5. Разрезать хлеб на 2 части. Обжарить хлеб 3 – 5 минут.
6. Добавить соль, перец в фарш. Сформировать котлеты.

Пожарить мясо до готовности.

7. Собрать бургер. Положить хлеб. Добавить соус Sweet Chili. Положить салат Lettuce , лук, томат, котлету, соус Sweet Chili, баклажан, котлету, яйцо, хлеб.

# Жаренный баклажан в сыре и перцем chili

Ингредиенты:

Баклажан – 1 шт.

Сыр – 50 г (0.1 lb)

Молоко – 50 мл (0.1 lb)

Мука – 50 г (0.1 lb)

Перец chilli – 0.5 ч.л.

Соль

Растительное масло

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.

2. Натереть мелко сыр. Смешать сыр, молоко, мука, яйцо, перец чили, соль.

3. Положить баклажан в тесто. Жарить баклажан 2 минуты. Перевернуть баклажан и жарить еще 2 минуты.

# **Закуска – Рулетики из баклажан с творожным сыром и помидорами**

Ингредиенты:

Сливочный или творожный сыр – 200 г (0.45 lb)

Баклажаны – 2 шт.

Натуральный йогурт – 1 ст.л.

Томаты – 5 шт.

Чеснок

Орегано

Оливковое масло

Перец

Соль

Приготовление:

1. Нарезать орегано, чеснок. Смешать орегано, чеснок. Добавить сливочный сыр. Перемешать.
2. Добавить натуральный йогурт. Добавить соль. Перемешать.
3. Нарезать баклажан.
4. Пожарить баклажаны.
5. Охладить

6. Нарезать томаты.

7. Положить творог. Положить томат. Свернуть рулетики.



# Закуска – баклажан с мясным фаршем в томатном соусе

## Ингредиенты:

баклажаны 4 шт.

растительное масло 1 ст.л.

фарш мясной 350-400 г

лук 1 шт.

чеснок

базилик 1 ч.л.

соль

сыр 150 г (0.33 lb)

перец

## Соус

томаты 800 г (1.7 lb)

чеснок 3

орегано 1 ч.л.

сахар 2 ч.л.

соль по вкусу

## Приготовление:

1. Нарезать баклажаны

2. Запекать баклажаны 10 минут при 190 °C (370 °F).

3. Очистить от кожицы и нарезать томаты, чеснок.

4. Смешать томат, чеснок, орегано, сахар, соль.

5. Варить 10 минут.

6. Нарезать лук, чеснок, перец, соль, базилик. Смешать фарш, лук, чеснок, перец, соль, базилик. Перемешать.

7. Завернуть фарш в баклажан.

8. Добавить томатный соус.

9. Запекать 30 минут при 190 °C (370 °F). Натереть сыр. Добавить сыр. Запекать 5 минут.

# **Закуска – баклажан, томаты, сыр и орехи**

Ингредиенты:

баклажаны 2 шт.

томаты 2 шт.

мягкий сыр 120 г (0.25 lb)

масло оливковое

орехи арахис 70 г (0.15lb)

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.

2. Пожарить баклажаны.

3. Охладить.

4. Нарезать томаты.

5. Смешать сыр, масло оливковое.

6. Положить мягкий сыр, томат и дробленый орех. Свернуть.

# **Закуска – баклажаны со сладким перцем, луком, морковью и томатами**

Ингредиенты:

баклажаны 3 шт.

лук 1 шт.

морковь 1 шт.

сладкий перец 2 шт.

чеснок

томаты 4 шт.

кориандр

базилик

соль

перец

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны. Посолить.

2. Нарезать перец, лук, натереть на терке морковь.

3. Сделать надрез кожицы томата крест накрест. Положить томаты в кипяток на 30 секунд. Достать и положить в холодную воду.

4. Очистить томаты от кожицы. Нарезать томаты

5. Обжарить лук, морковь 10 минут.

6. Положить в кастрюлю лук, морковь

7. Обжарить перец.

8. Положить перец в кастрюлю.

9. Достать баклажан. Убрать образовавшуюся воду.

10. Пожарить баклажаны.

11. Положить баклажаны в кастрюлю. Добавить томаты, чеснок, кинза, базилик, соль.

12. Тушить 10 минут.

# Закуска из баклажана с морковкой и луком

Ингредиенты:

баклажан 1 шт.

лук 1 шт.

морковь 1 шт.

соль

майонез

кетчуп

соевый соус

масло оливковое

базилик

Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Пожарить баклажан. Добавить соевый соус. Охладить.
2. Нарезать лук, натереть на терке морковь.
3. Обжарить лук, морковь. Добавить соль.
4. Добавить к луку и морковке, чеснок, майонез, кетчуп, базилик. Перемешать.
5. Свернуть рулетики.

# Закуска – баклажан с помидором, сыром Mozzarella и соусом Pesto

Ингредиенты:

томаты – 2 шт.

баклажан – 1 шт.

сыр Mozzarella – 1 шт.

соус Pesto – 1-2 ст.л.а

зеленый базилик – 6 листиков

оливковое масло – 1 ст.л.

соль

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.

2. Обжарить баклажан 2-3 минуты. Перевернуть и обжарить еще 2- 3 минуты. Использовать оливковое масло. Добавить соль.

3. Нарезать сыр Mozzarella

4. Нарезать томаты

5. Собрать закуску. Положить баклажан, томат, сыр Mozzarella, томат, базилик, баклажан, сыр Mozzarella. Добавить соус Pesto.

# **Закуска – баклажан со сливочным сыром и лососем**

Ингредиенты:

баклажаны 2 шт.

соленый лосось 200 г (0.45 lb)

сыр сливочный 200 г (0.45 lb)

масло растительное

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.

2. Пожарить баклажаны

3. Положить баклажан. Нарезать соленый лосось. Добавить соленый лосось. Добавить сливочный сыр 1 ч.л.

4. Свернуть



# **Закуска – баклажан под соусом из натурального йогурта с чесноком**

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Чеснок

Натуральный йогурт – 2 ст. л.

Соль

Мука – 4 ст. л.

Растительное масло

Базилик

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.

2. Обвалять баклажаны в муке. Обжарить баклажаны.

3. Охладить баклажан.

4. Нарезать чеснок, базилик.

5. Смешать натуральный йогурт, чеснок, базилик. Полить на баклажаны.

# **Закуска – баклажаны с морковкой и панировочными сухарями**

Ингредиенты:

баклажан – 4 шт.

соль

оливковое масло – 3-5 ст.л.

лук – 1 шт.

морковь – 1 шт.

чеснок

перец

мускатный орех – 0.5 ч.л.

панировочные сухари

Приготовление:

1. Разрезать баклажаны. Посолить, оставить на 30-40 минут. Промыть. Положить в кипяток на 10-15 минут.

2. Нарезать лук.

3. Натереть на терке морковь.

4. Нарезать чеснок.

5. Обжарить лук, морковь 3-5 минут. Добавить чеснок,

жарить 1 минуту.

6. Вынуть середину из половинок баклажан – сделать лодочки.

8. Мякоть баклажана нарезать, добавить в лук и морковь. Добавить соль, перец, мускатный орех. Жарить 2-3 минуты.

9. Положить в баклажан. Запекать 30-40 минут при 200 °С (390 °F).

10. Присыпать панировочными сухарями, полить оливковым маслом. Запекать 10-15 минут.

# **Закуска запеканка – баклажан с помидорами под сырной шапкой**

Ингредиенты:

баклажан 2 шт.

помидоры 4 шт.

чеснок

сыр Mozzarella 70 г (0.15 lb)

сыр Gouda 70 г (0.15 lb)

соль,

перец.

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны. Добавить соль, перец.

2. Нарезать помидоры. Положить помидор на баклажан.

Выдавить чеснок. Положить чеснок.

3. Положить на помидор сыр Mozzarella. Положить сверху сыр Gouda.

4. Запекать 20 минут при 180 °C (350 °F).

**Закуска – баклажаны с сыром  
Cheddar**

## Ингредиенты:

Баклажан 1 шт.

Помидоры 2 шт.

Сыр Cheddar 70 г

Чеснок

Соль

## Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Посолить. Оставить на 30 минут.

Промыть.

2. Выдавить чеснок на баклажан.

3. Нарезать помидор. Положить помидор на баклажан.

4. Натереть сыр. Положить сыр на помидор.

5. Запекать 30 минут при 180 °C (350 °F).

# Закуска из баклажан (Morcilla de verano)

Ингредиенты:

баклажан 3 шт.

лук 2 шт.

орехи кедровые 3 ст.л.

оливковое масло 3 ст.л.

орегано 1 ст.л.

тмин 1 ст.л.

паприка сладкая 1 ст.л.

соль

перец

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.

2. Нарезать лук.

3. Добавить оливковое масло, обжарить лук 1-2 минуты.

4. Добавить баклажан, жарить 15-20 минут.

5. Добавить кедровые орехи, орегано, тмин, сладкая паприка, соль, перец, перемешать. Жарить 10 минут.

**Закуска из баклажан с кунжутом и перцем**

## **chili**

Ингредиенты (1 порция):

баклажан – 150 г (0.33 lb)

чеснок – 2 зубчика

кунжут – 1,5 ч.л.

перец chili – 0,5 ч.л.

соевый соус – 2 ст.л.

растительное масло – 1 ч.л.

сок лимона – 1 ч.л.

зелёный лук

соль

перец

Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Отварить 10 минут.

3. Нарезать зелёный лук.

4. Измельчить чеснок.

5. Обжарить кунжут 1-2 минуты.

6. Приготовить соус: смешать соевый соус, растительное масло, сок лимона. Добавить перец chili, соль, перец, чеснок. Перемешать.

7. Смешать баклажан и соус. Оставить на 30 минут. Доба-

вить кунжут и зелёный лук.



# Закуска из баклажан с майонезом и чесноком

## Ингредиенты:

баклажаны 2 шт.

яйцо 1 шт.

йогурт натуральный 1 ст.л.

майонез 2 ст.л.

чеснок 2 зубчика

мука 1 ст.л.

базилик 1 ч.л.

укроп

растительное масло 3 ст.л.

соль

перец

## Приготовление:

1. Приготовить кляр: смешать яйцо, йогурт натуральный, базилик, мука, соль, перец.

2. Нарезать укроп.

3. Измельчить чеснок.

4. Нарезать баклажан.

5. Положить баклажан в кляр.

6. Нагреть растительное масло в сковороде. Пожарить баклажан с двух сторон.

7. Смешать майонез, йогурт и чеснок. Добавить на баклажан. Добавить укроп.

# Запеканка из баклажан с сыром Pecorino и Mozzarella

## Ингредиенты:

баклажан 3 шт.

сыр Mozzarella 450 г ( 1 lb)

сыр Pecorino 50 г (0.1 lb)

соль

томат 600 г (1.3 lb)

чеснок

сахар 1 ч.л.

перец

## Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.

2. Мелко порезать томаты без кожицы, чеснок, соль, сахар. Тушить 10 минут. Перемешать.

3. Натереть сыр Mozzarella.

4. Натереть сыр Pecorino.

5. Положить соус.

6. Положить 25% баклажан.

7. Положить 25% mozzarella на баклажаны. Сверху положить 33% Ресогіно

7. Положить 25% соуса.

9. Повторить.

10. Запекать 35 минут при 190 °C (375 °F).

# Запеканка из баклажан с сырами Mozzarella и Grana Padano

## Ингредиенты:

Баклажаны 4 шт.

Томаты 6 шт.

Лук 1 шт.

Оливки зеленые 8 шт.

Масло оливковое

Сыр Grana Padano 100 г (0.22 lb)

Сыр Mozzarella 150 г (0.33 lb)

Базилик

Соль

Чеснок

Уксус бальзамический

Сахар 1 ст.л.

Перец

## Приготовление:

1. Нарезать баклажаны. Запекать 30 минут при 180 °C (350 °F).

2. Нарезать лук. Нарезать оливки. Жарить оливки, лук 3 – 5 минут. Нарезать базилик. Добавить базилик.

Жарить 1 минуту. Перемешать. Добавить уксус, сахар. Пе-

ремешать. Жарить 3 минуты.

3. Нарезать томаты.

4. Нарезать сыр Mozzarella.

5. Положить баклажаны. Добавить томат. Добавить лук, оливки. Добавить Mozzarella.

Натереть сыр Grana Padano. Добавить сыр Grana Padano. Запекать 12 минут при 180 °C (350 °F).

# **Запеканка – с баклажанами, томатами и натуральным йогуртом**

## **Ингредиенты:**

баклажаны 2 шт.

лук 3 шт.

чеснок

томат 5 шт.

сыр 100 г (0.22lb)

маргарин 125 г (0.25 lb)

мука 250 г (0.55 lb)

соль

яйца 4 шт.

натуральный йогурт 250 г (0.55 lb)

мускатный орех 2 ч.л.

базилик 1 ч.л.

## **Приготовление:**

1. Смешать маргарин, муку, соль. Добавить яйцо. Перемешать. Сделать тесто.

2. Положить тесто в холодильник на 20-30 минут.

3. Нарезать баклажан. Обжарить баклажаны. Отложить.

Нарезать лук. Обжарить лук. Нарезать чеснок. Добавить чеснок. Добавить мускатный орех. Жарить 2 минуты.

4. Положить пергамент. Выложите на пергамент тесто. Нарезать томат. Положить томат. Добавить базилик.

5. Положить жареный лук

6. Положить баклажан.

7. Натереть сыр. Смешать натуральный йогурт, сыр. Добавить натуральный йогурт, сыр.

8. Запекать при 30 минут при 180 °C (350 °F).



# **Запеканка из баклажан с сырами Parmigiano Reggiano и Mozzarella под томатным соусом**

Ингредиенты:

баклажан 1 шт..

томатный соус 100 г (0,22 lb)

сыр parmigiano reggiano 50 г (0,1 lb)

сыр mozzarella 100 г (0,22 lb)

базилик

мука 100 г (0,22 lb)

масло растительное

соль

перец

Приготовление:

1. Очистить баклажан. Нарезать баклажан.
2. Добавить соль, перец. Добавить муку.
3. Натереть parmigiano-reggiano, нарезать mozzarella
4. Обжарить баклажан.
5. Положить томатный соус. Положить баклажаны.

6. Положить томатный соус. Положить parmigiano-reggiano. Положить mozzarella. Положить базилик.
7. Положить баклажан.
8. Положить томатный соус.
9. Положить баклажан.
10. Положить томатный соус. Положить parmigiano-reggiano, mozzarella. Положить базилик.
11. Запекать 15 минут при 165 °C (330 °F).

# **Запеканка – баклажаны, мясо и томаты Moussaka ( Μουσακάς )**

Ингредиенты:

Мясной фарш – 400 г ( 0.88 lb )

Репчатый лук – 2 шт.

Оливковое масло – 50 г ( 0.11 lb )

Консервированные томаты – 400 грам ( 0.88 lb )

Баклажаны – 3 шт.

Соус Béchamel – 500 г ( 1.1 lb )

Мускатный орех – 0.5 ч.л.

Соль

Перец

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.

2. Нарезать лук.

3. Нарезать чеснок.

4. Обжарить баклажаны 2 – 3 минут. Перевернуть. Жарить еще 2 – 3 минуты. Добавить соль, перец.

5. Обжарить лук, 3 – 5 минут. Перемешать. Использовать

оливковое масло.

6. Добавить фарш, чеснок, соль, перец. Жарить 5 – 7 минут. Перемешать.

7. Добавить томаты. Жарить 5 – 7 минут. Перемешать.

8. Положить баклажаны.

9. Положить фарш.

10. Положить соус *Béchamel*. Добавить мускатный орех.

11. Запекать 20 – 30 минут при температуре 200 °C(392°F)

# Запеканка – баклажаны и два сыра

Ингредиенты:

баклажаны 500 г (1.1 lb)

мука

масло оливковое

соус томатный 80 г (0.18 lb)

сыр Mozzarella 60 г (0.13 lb)

сыр Pecorino 60 г (0.13 lb)

базилик

Приготовление:

1. Баклажан нарезать. Натереть сыр.

2. Обвалять баклажаны в муке.

3. Обжарить баклажаны.

4. Положить баклажан.

5. Добавить томатный соус.

6. Добавить сыр.

7. Слои повторить 3 – 5 раз. Запекать 5 минут при 200 °C (390 °F).

8. Украсить базиликом.

# Запеканка из баклажан с помидорами и сыром

Ингредиенты:

Томатный соус:

Томаты 400 г (0,85 lb)

Оливковое масло 2 ст.л.

Чеснок

Сахар 1 ч.л.

Соль

Перец Chili

Базилик

Баклажаны 3 шт.

сыр Parmigiano-Reggiano 50 г (0.1 lb)

сыр Mozzarella 150 г (0.33lb)

Панировочные сухари 100 г (0.22lb)

Растительное масло

Приготовление:

1. Сделать пюре из томатов.

2. Нарезать чеснок. Поджарить чеснок. Добавить пюре из томатов. Тушить 30 минут.

3. Добавить базилик, соль, сахар, острый перец. Тушить

5 минут.

4. Нарезать баклажаны.

5. Обжарить баклажаны.

6. Добавить соус.

7. Натереть Parmigiano-Reggiano, нарезать Mozzarella. Добавить Parmigiano-Reggiano, Mozzarella.

8. Положить второй слой баклажан.

9. Добавить соус. Добавить Parmigiano-Reggiano, Mozzarella, соус. Повторить 3 раза.

Добавить панировочные сухари. Запекать 30 минут при 180 °C (350 °F).



# **Запеканка из баклажан с беконом, томатами, сыром под натуральным йогуртом**

Ингредиенты:

баклажаны 2 шт.

томат 2 шт.

бекон Pancetta – 100 г (0.2 lb)

сыр Mozzarella – 100 г (0.2 lb)

соль

майонез 3 ст.л.

йогурт 3 ст.л.

чеснок

орегано

перец

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.

2. Нарезать сыр, томат, бекон. Выложить на баклажаны сыр, томат, бекон.

3. Нарезать чеснок, зелень. Смешать йогурт, майонез, чеснок, орегано, соль, перец. Залить баклажаны.

4. Запекать 30 минут при 180 °C (350 °F).

# Мусс из баклажан и сладкого перца

Ингредиенты:

баклажан 1 шт.

перец сладкий 2 шт.

чеснок

майонез 2 ст.л.

кориандр

соль

сахар

масло оливковое

Приготовление:

1. Запечь сладкий перец, баклажан 40 минут при 200 °C (390 °F).

2. Очистить баклажан, сладкий перец. Нарезать баклажан, перец.

3. Нарезать кориандр, чеснок. Измельчить кориандр, чеснок, сладкий перец, баклажан

4. Добавить соль, сахар, оливковое масло, майонез

5. Перемешать

# Мусс из баклажан со сладким перцем и помидорами

## Ингредиенты:

баклажаны 3 шт.

сладкий перец 2 шт.

лук 1 шт.

томат 1 шт.

чеснок

соль

сахар

## Приготовление:

1. Запекать баклажан, сладкий перец

2. Запекать 40 минут при 200 °C (390 °F).

3. Очистить баклажаны.

4. Очистить сладкий перец.

5. Нарезать лук, чеснок, томаты. Смешать в блендере лук,

чеснок, томаты.

6. Добавить баклажан.

7. Добавить сладкий перец.

8. Смешать сладкий перец, томат, баклажан. Добавить

соль, сахар. Перемешать.

# Овощи Briam (Μπριόμ)

Ингредиенты:

баклажаны – 2 шт.

цукини – 2 шт.

сладкий перец – 2 шт.

лук – 2 шт.

томаты – 4 шт.

соль 0,5 ч.л.

петрушка – 3 ветки

оливковое масло – 1 ст.л.

соль – 0,5 ч.л.

перец

чеснок

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны



2. Нарезать цукини.

3. Нарезать сладкий перец.

4. Нарезать чеснок.

5. Нарезать томат.

6. Нарезать лук.

7. Смазать оливковым маслом форму. Выложить овощи, сверху петрушку, соль, перец, чеснок.

8. Запекать 35 – 40 минут при температуре 180 °C(356°F)



# Овощи Lobio

Ингредиенты:

Баклажаны 3 шт.

Лук 2 шт.

Томаты 4 шт.

Чеснок

Перец сладкий 3 шт.

Масло оливковое

Соль

Перец.

Приготовление:

1. Нарезать сладкий перец.
2. Нарезать лук.
3. Нарезать баклажаны.
4. Обжарить баклажаны. Добавить лук. Перемешать.
5. Добавить томаты, сладкий перец, чеснок.
6. Добавить соль. Перемешать. Жарить 15 – 25 минут.



# Овощи Ratatouille

Ингредиенты:

баклажаны – 2 шт.

цукини – 2 шт.

сладкий перец – 2 шт.

лук – 2 шт.

помидоры – 4 шт.

соль 0,5 ч.л.

тимьян – 3 ветки

растительное масло – 1 ст.л.

соль 0,5 ч.л.

перец

чеснок

Приготовление:

1. Нарезать 1 баклажан.
2. Нарезать 1 цукини.
3. Нарезать 1 сладкий перец.
4. Нарезать чеснок.
5. Нарезать 2 томата.

6. Нарезать 1 лук.

7. Жарить овощи 15 – 20 минут. Использовать растительное масло.

8. Сделать соус.

9. Нарезать 1 баклажан.

10. Нарезать 1 цукини.

11. Нарезать 1 сладкий перец.

12. Нарезать 2 томата.

13. Нарезать 1 лук.

14. Выложить на дно формы соус. Сверху выложить овощи, тимьян, соль, перец.

15. Запекать 35 – 40 минут при температуре 180 °C(356°F).

# Пирог из баклажан с томатами

Ингредиенты:

баклажан 1 шт.

томаты 5 – 10 шт.

яйцо 2 шт.

масло оливковое

мука 120 г

разрыхлитель 1 ч.л.

орегано 1 ч.л.

соль

Приготовление:

1. Смешать яйца, соль, орегано, оливковое масло.

2. Добавить муку, разрыхлитель

3. Нарезать баклажан. Обжарить баклажан

4. Смешать тесто, томат, баклажан.

5. Запекать 40 минут при 190 °C (370 °F).

**Рагу из баклажан, цукини, помидор и сладкого перца (**

**Pisto**

## **manchego**

)

### Ингредиенты:

цукини 250 г (0.55 lb)

баклажан 250 г (0.55 lb)

томаты 500 г (1.1 lb)

сладкий перец 300 г (0.7 lb)

лук 2 шт.

чеснок

оливковое масло 6 ст.л.

паприка 1 ч.л.

соль

сахар 1 ч.л.

перец

### Приготовление:

1. Нарезать чеснок.
2. Нарезать лук.
3. Нарезать сладкий перец.
4. Нарезать томаты.
5. Нарезать цукини.

6. Нарезать баклажан.

7. Добавить оливковое масло, поджарить лук, чеснок 1-2 минуты.

8. Добавить сладкий перец. Жарить 8 минут.

9. Добавить цукини, баклажан. Перемешать. Жарить 12-15 минут.

10. Добавить томаты, паприку, соль, перец, сахар. Тушить 15 минут.

## **Салат из баклажан с помидорами и перцем chili**

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Томаты – 5 шт.

Лук – 1 шт.

Чеснок

Тимьян

Базилик

Перец chili – 1 шт.

Лимонный сок

Масло растительное

Перец

Соль

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.
2. Обжарить тимьян, чеснок 30 секунд.
3. Добавить баклажан. Пожарить баклажан.
4. Охладить баклажан.
5. Нарезать лук.
6. Нарезать базилик, перец chili.
7. Нарезать томат.
8. Добавить баклажан, соль, перец. Все смешать.
9. Добавить лимонный сок. Перемешать.



# Салат из баклажан с огурцом и луком

Ингредиенты:

баклажаны 2 шт.

огурец 2 шт.

лук 2 шт.

петрушка

чеснок

соль

сахар

уксус

оливковое масло

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны. Запекать 15 минут при 220 °C (430 °F).

2. Нарезать лук, чеснок, петрушку. Добавить уксус, соль, сахар. Добавить оливковое масло. Перемешать.

3. Нарезать печеный баклажан.

4. Смешать баклажан лук, чеснок, петрушка, уксус, соль, сахар, оливковое масло.

5. Перемешать.

6. Нарезать огурцы. Добавить огурцы. Перемешать



# Салат из баклажан со сладким перцем, чесноком и перцем chili

## Ингредиенты:

баклажаны 1 кг.  
сладкий перец 5 шт.  
перец чили 0.5 шт.  
уксус яблочный 3 ст.л.  
масло растительное  
сахар 1 ч.л.  
орегано  
чеснок  
соль 1

## Приготовление:

1. Очистить баклажан. Нарезать баклажан.
2. Нарезать сладкий перец.
3. Нарезать перец чили, орегано, чеснок. Перемешать.
4. Пожарить баклажан.
5. Смешать баклажан, перец, перец чили, чеснок, орегано. Смешать уксус, сахар. Добавить в салат.



# Салат из баклажан и томатов с сыром Feta

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Томат – 1 шт.

Сыр Feta – 100 г (0.22lb)

Соль

Перец

Масло растительное

Приготовление:

1. Нарезать баклажан. Пожарить баклажаны.

2. Нарезать томат.

3. Нарезать сыр.

4. Положить томат, сыр, жареные баклажаны. Добавить растительное масло, соль, перец.

# Салат из баклажан со сладким перцем

Ингредиенты (2 порции):

сладкий перец – 250 г (0.55 lb)

баклажан – 250 г (0.55 lb)

чеснок – 1

растительное масло – 1 ст.л.

сок лимона – 1 ст.л.

соль

перец

Приготовление:

1. Запекать баклажан и сладкий перец 30 минут при 180 °C (350 °F). Охладить.
2. Нарезать крупно баклажан и сладкий перец.
3. Измельчить чеснок.
4. Смешать баклажан, сладкий перец, чеснок, растительное масло, соль, перец, сок лимона. Перемешать.

**Салат из баклажан, помидор, сладкого перца и сыра (**

## Escalivada

)

### Ингредиенты:

баклажаны – 3 шт.

перец сладкий – 3 шт.

томаты – 3 шт.

лук – 2-3 шт.

каперсы – 50 г (0.11 lb)

сыр feta – 100 г (0.22 lb)

зеленый лук – 25 г (0.05 lb)

оливковое масло – 2-3 ст.л.

уксус винный – 1 ст.л.

соль, перец

чеснок 25 г (0.05 lb)

### Приготовление:

1. Запекать баклажаны, томаты, сладкий перец, лук 30-40 минут при 200 °C (390 °F)

2. Очистить баклажаны, томаты, сладкий перец, лук 2 шт.

3. Нарезать баклажаны, томаты, сладкий перец, лук 2,5 сантиметра (1 дюйм). Перемешать

4. Нарезать лук.

5. Нарезать чеснок.

6. Нарезать сыр feta.

Приготовить соус: смешать соль, перец, сливочное масло, сыр feta, лук, чеснок, каперсы.

7. Добавить соус, уксус винный, перемешать.



# Салат из баклажана с яйцом и майонезом

Ингредиенты:

баклажаны 4 шт.

яйца 5 шт.

лук 1 шт.

майонез

соль

сахар 1 ст.л.

уксус 4 ст.л.

растительное масло

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны.

2. Нарезать лук. Залить лук кипятком. Добавить сахар, уксус. Оставить на 10 минут.

3. Пожарить баклажаны.

4. Сварить яйца. Охладить. Нарезать яйца.

5. Смешать яйца, баклажаны, лук.

6. Добавить майонез. Перемешать.

# **Баклажаны со сладким перцем и томатами**

Ингредиенты:

Баклажаны 700 г (1.5 lb)

Томаты – 500 г (1.1 lb)

Сладкий перец – 300 г (0.7 lb)

Орегано 0.5 ч.л.

Растительное масло 5 ст.л.

Чеснок

Соль

Перец

Приготовление:

1. Очистить баклажаны. Нарезать баклажан.
2. Пожарить баклажан 5 – 10 минут.
3. Нарезать сладкий перец.
4. Добавить сладкий перец. Жарить 5 минут.
5. Нарезать томаты.

6. Добавить томат.
7. Добавить острый перец.
8. Добавить соль, перец, орегано. Жарить 15 минут.
9. Нарезать чеснок. Добавить чеснок. Жарить 5-10 минут.

# Соус Babaganush – баклажаны, сок лимона и Tahini

## Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Тахини (Tahini) – 3 ст.л.

Лимоны – 1 шт.

Чеснок

Оливковое масло – 2 ст.л.

Cumin – 0.5 ч.л.

Перец черный молотый

Перец красный молотый

Соль

Зелень

## Приготовление:

1. Проколоть баклажаны 3 – 5 раз. Запекать 25 – 35 минут при 200 градусов (390 °F).
2. Остудить баклажаны.
3. Измельчить баклажаны, чеснок, cumin. Добавить соль.
4. Добавить сок лимона, Tahini. Перемешать.
5. Положить на тарелку. Добавить красный перец. Добавить черный перец. Добавить оливковое масло.

# Coys Béchamel

Ингредиенты:

Сливочное масло – 50 г (0.11 lb)

Пшеничная мука – 2 ст.л.

Молоко – 700 мл (1.54lb)

Соль

Мускатный орех – 0.25 ч.л.

Приготовление:

1. На сковороде растопить сливочное масло на среднем огне.
2. Постепенно добавить просеянную муку, постоянно помешивая.
3. Добавить 100 г (0.22 lb) молока. Перемешать.
4. Добавить 100 г (0.22 lb) молока. Перемешать.
5. Добавить 100 г (0.22 lb) молока. Перемешать.
6. Добавить 100 г (0.22 lb) молока. Перемешать.
7. Добавить 100 г (0.22 lb) молока. Перемешать.
8. Добавить 100 г (0.22 lb) молока. Перемешать.
9. Добавить 100 г (0.22 lb) молока. Перемешать.
6. Добавить соль, мускатный орех. Варить 8 – 10 минут на

маленьком огне. Перемешать.

# Соус Mayonnaise

Ингредиенты:

Растительное масло – 200 г (0.44 lb)

Яйца – 2 шт.

Горчица – 1 ч.л.

Сахар – 0.5 ч.л.

Сок лимона – 1 ст.л.

Соль – 0.5 ч.л.

Приготовление:

1. Смешать яйца, горчица, сок лимона, сахар, соль, 50 г (0.11 lb) растительного масла
2. Добавить 50 г (0.11 lb) растительного масла. Взбить.
3. Добавить 50 г (0.11 lb) растительного масла. Взбить.
4. Добавить 50 г (0.11 lb) растительного масла. Взбить.

**Соус**

**Pesto**

**– сыр**

**Parmigiano**

**Reggiano**

**, орехи**



## **Pine и базилик**

### **Ингредиенты:**

сыр Parmigiano Reggiano – 50 г (0.11lb)

орехи Pine -50 г (0.11lb)

базилик – 50 г (0.11lb)

чеснок – 50 г (0.11lb)

масло оливковое

### **Приготовление:**

1. Натереть сыр.

2. Нарезать чеснок.

3. Подготовить базилик.

4. Пожарить орехи 1-2 минуты.

5. Смешать в блендере сыр, чеснок, базилик, орехи, оливковое масло.

# **Соус Pesto – орехи Pесan, зеленый базилик, чеснок и сыр Parmigiano Reggiano**

Ингредиенты:

сыр Parmigiano Reggiano – 50 г (0.11lb)

орехи Pесan -50 г (0.11lb)

базилик – 50 г (0.11lb)

чеснок – 50 г (0.11lb)

масло оливковое

Приготовление:

1. Натереть сыр

2. Нарезать чеснок.

3. Подготовить базилик.

4. Подготовить орехи.

5. Смешать в блендере сыр, чеснок, базилик, орехи, оливковое масло.

# **Соус Pesto – сыр Parmigiano Reggiano, орехи Pine и петрушка**

## **Ингредиенты:**

сыр Parmigiano Reggiano – 50 г (0.11lb)

орехи Pine -50 г (0.11lb)

петрушка – 50 г (0.11lb)

чеснок – 50 г (0.11lb)

масло оливковое

## **Приготовление:**

1. Натереть сыр.

2. Нарезать чеснок.

3. Нарезать петрушку.

4. Пожарить орехи 1-2 минуты.

5. Смешать в блендере сыр, чеснок, петрушку, орехи, оливковое масло.

# Соус Pesto – сыр Parmigiano Reggiano, орехи Pine и укроп

## Ингредиенты:

сыр Parmigiano Reggiano – 50 г (0.11lb)

орехи Pine -50 г (0.11lb)

укроп – 50 г (0.11lb)

чеснок – 50 г (0.11lb)

масло оливковое

## Приготовление:

1. Натереть сыр.

2. Нарезать чеснок.

3. Подготовить укроп.

4. Пожарить орехи 1-2 минуты.

5. Смешать в блендере сыр, чеснок, укроп, орехи, оливковое масло.

# **Соус Pesto – сыр Parmigiano Reggiano, орехи Pine, чеснок и салат Rucola (Rocket, arugula)**

## **Ингредиенты:**

сыр Parmigiano Reggiano – 50 г (0.11lb)

орехи Pine -50 г (0.11lb)

салат Rucola (Rocket, arugula) – 50 г (0.11lb)

чеснок – 50 г (0.11lb)

масло оливковое

## **Приготовление:**

1. Нарезать сыр.

2. Натереть чеснок.

3. Подготовить салат Rucola ( Rocket, arugula ).

4. Жарить орехи 1-2 минуты.

5. Смешать в блендере сыр, чеснок, салат Rucola ( Rocket, arugula ), орехи, оливковое масло.

# Соус закуска паштет из баклажанов

## Melitzanosalata (Μελιτζανοσαλάτα)

### Ингредиенты:

баклажаны – 1 кг. (2.2 lb)

лук – 2 шт.

оливковое масло – 50 г (0.11 lb)

красный винный уксус – 2 ст.л.

лимон – 0.5 шт.

петрушка – 1 ветка

чеснок – 15 г (0.03 lb)

соль

перец

### Приготовление:

1. Баклажаны проколоть. Запечь баклажаны 30 – 40 минут при температуре 180 °C(356°F).

2. Нарезать лук.

3. Нарезать чеснок.

4. Выдавить лимонный сок.

5. Нарезать петрушку.

6. Очистить баклажаны.

7. Измельчить баклажаны

8. Смешать баклажаны, лук, сок лимона, уксус, чеснок, петрушку, соль, перец.

# Соус из овощей Ratatouille

Ингредиенты:

баклажан – 1 шт.

цукини – 1 шт.

сладкий перец – 1 шт.

лук – 1 шт.

помидоры – 2 шт.

соль 0,5 ч.л.

тимьян – 3 ветки

растительное масло – 1 ст.л.

соль 0,5 ч.л.

перец

чеснок

Приготовление:

1. Нарезать баклажан.
2. Нарезать цукини.
3. Нарезать сладкий перец.
4. Нарезать чеснок.
5. Нарезать 2 томата.



6. Нарезать лук.

7. Жарить овощи 15 – 20 минут. Использовать растительное масло. Добавить тимьян. Жарить 3 – 5 минут.

8. Сделать соус.

# Послесловие

Мы надеемся, что вы смогли приготовить что-то вкусное по одному или нескольким рецептам из этой книги.

Если наша концепция изложения информации вам понравилась, мы будем рады предложить другие сборники пошаговых иллюстрированных инструкций приготовления блюд. В наших планах выпустить их несколько десятков. Следите за анонсами!

Если вдруг вы заметили опечатки и неточности, пожалуйста, напишите нам на почту [alexei.retsepty@yandex.ru](mailto:alexei.retsepty@yandex.ru)

Мы обещаем исправить ошибки в следующем издании.

Приятного аппетита!

Ирина и Алексей. Любители вкусно поесть.