

Тушеные баклажаны

Ингредиенты

- Баклажан свежий - 230 г
- Масло, растительное, подсолнечное, высокоолеиновое (70% и выше) - 20 г
- Петрушка свежая - 5 г
- Чеснок свежий - 0 г

Нутриенты

- Энергия (ккал) 233.8
- Жиры (г) 20.5
- Белки (г) 2.4
- Углеводы (г) 4.8
- Калий, К (мг) 556.7
- Натрий, Na (мг) 7.4
- Фосфор, Р (мг) 60.4

Способ приготовления

1. Очистите баклажаны и нарежьте кубиками.
2. Потушите баклажаны в небольшом количестве воды в течение 5-10 минут, затем добавьте петрушку, растительное масло, перец и чеснок.
3. Потушите все вместе на медленном огне в течение 10 минут.