



Икра из баклажанов и грибов



Ингредиенты

◦ Шампиньоны и белые грибы в натуральной заливке для жарки	1 банка (400г)
◦ Кинза	1 пучок
◦ Чеснок	1 головка
◦ Баклажан	2 шт.
◦ Лук белый	1 шт.
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Соль морская и перец	по вкусу

Способ приготовления:



50 мин



4 порции



129 ккал

1. Лук обжарьте до золотистого цвета, добавьте грибы, потушите 10 минут.

2. Баклажаны помойте, разрежьте вдоль пополам. Чеснок, не разделяя, очистите от верхней шелухи.

3. Баклажаны и чеснок полейте оливковым маслом и запекийте в духовке 30-40 мин. при 200 градусах (чеснок нужно вытащить минут через 20).

4. В чашу блендера положите мякоть баклажана и чеснока, а также лук с грибами. Добавьте соль, перец, 2 ст. л. оливкового масла, смешайте до однородной массы.

5. Кинзу мелко нарежьте, добавьте к баклажанам, еще раз перемешайте ложкой. Все готово!



Совет

Икру лучше всего подавать охлажденной, с хлецами или чипсами.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>