



## Рулеты из баклажана с паштетом из нута и печени



### Ингредиенты

◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1/2 банки (155г)
◦ Кинза	небольшой пучок
◦ Лимон	1/2 шт.
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Морковь	1 шт.
◦ Баклажан	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Печень куриная	100 г
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



30 мин



6 порции



132 ккал

1. Баклажаны нарежьте тонкими пластинами (вдоль). Посолите, сбрызните оливковым маслом и обжарьте на сковороде-гриль.<br>
2. Мелко порубите зелень кинзы. Лук и морковь мелко нарежьте.<br>
3. Печень промойте, порежьте на мелкие кусочки и обжарьте на сковороде вместе с морковью и луком.<br>
4. Измельчите все в блендере, затем добавьте нут и чеснок и взбивайте до однородной массы паштета. Добавьте сок половины лимона, кинзу и щепотку соли.<br>
5. На пласт баклажана намажьте паштет, оставьте 2-3 см свободного края и скатайте рулет, начиная с широкого конца.<br>
6. Можно украсить любыми листиками зелени, например орегано, и посыпать толчеными семечками.



### Совет

Баклажаны лучше предварительно нарезать и посыпать солью, чтобы они отдали сок и горечь. Кроме того,

так они будут меньше впитывать масло.

---

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