



Тосты с баклажаном, мятой и шпинатом



Ингредиенты

◦ Шпинат замороженный	200 г
◦ Багет	1 шт.
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Баклажан	1 шт.
◦ Масло оливковое	для жарки
◦ Паприка молотая	по вкусу
◦ Сыр (моцарелла или эмменталь)	80 г
◦ Мята	3 веточки
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 20 мин

🍴 4 порции

🍽 185 ккал

1. Очищенный чеснок крупно нарежьте и обжарьте в оливковом масле до золотистой корочки. Нарежьте наискосок багет и обжарьте в этом масле с двух сторон.

2. Баклажан очистите от кожуры и нарежьте кубиками, обжарьте в течение 2-3 минут.

3. Предварительно размороженный шпинат смешайте с крупно натертым сыром. Листики мяты нарвите руками, добавьте в шпинат и все перемешайте. Смесь посолите, приправьте паприкой, хорошо перемешайте.

4. Разогрейте духовку до 190°C.

5. На багет выложите баклажан, сверху – шпинат с сыром и мятой и запекайте тосты в течение 10 минут.

Совет

Это, во-первых, удалит горечь, а во-вторых, баклажаны впитают меньше масла при жарке

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