



Frytki z bakłażana

★★★★★ (2)



60 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (142 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

116.76 kcal

5.84%



Białko

1.28 g

2.56%



Węglowod.

7.25 g

2.69%



Tłuszcze

10.45 g

14.93%



Błonnik

2.58 g

10.32%

GDA

5.84%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bakłażan - 240g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Bakłażana przekrój na pół i pokrój w paski o grubości około 1 cm lub nieco grubsze.

KROK 2: Paski wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, pomiędzy bakłażany ułóż ząbki czosnku. Skrop oliwą i obficie solą, a następnie wsuń do piekarnika na około 50 minut.

KROK 3: Po tym czasie wyłóż całość na talerz, ponownie dopraw do smaku.

*Frytki z bakłażana najlepiej smakują z czosnkowo-jogurtowym dipem.

Smacznego!

