



## Dip bakłażanowy

★★★★★(6)

10 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**64 kcal** / 1 porcję (95 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>67.15 kcal</b> 3.36%	Białko <b>1.19 g</b> 2.38%	Węglowod. <b>5.92 g</b> 2.19%	Tłuszcze <b>5.32 g</b> 7.6%	Błonnik <b>2.19 g</b> 8.76%	<b>GDA</b> <b>3.36 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Bakłażan - 120g
- Pomidor - 50g
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Bakłażana nakłuj widelcem, a następnie układaj na blasze. Piecz w temperaturze 220 st. C. do miękkości około 20-30 minut. Gdy bakłażan jest większych wymiarów, czas pieczenia nieco wydłuż. Po upieczeniu, miąższ bakłażana wyjmij łyżką i umieść w misie blendera.

**KROK 2:** Do miąższu dodaj czosnek, sok z cytryny, oliwę i miksuj aż do połączenia się wszystkich składników.

**KROK 3:** Całość dopraw do smaku solą, pieprzem, natką pietruszki, dodaj czerwoną cebulę.

*\*Dip bakłażanowy najlepiej smakuje podany ze z pełnoziarnistym pieczywem.*

*Smacznego!*

