

Баклажаны с мясом. Из Диетышей

Принцесса моя любит и умеет готовить. Другое дело, что у меня не всегда получается стоять над душой с фотоаппаратом ☐
Баклажаны с мясом я выстоял



Продолжая тему воскресных обедов отмечу, что мы не готовим “блюда высокой кухни”. Мы готовим достаточно просто и вкусно.

Eggplant with meat

(за основу взят рецепт из книги Ники Белоцерковской “Диетыши”)

#пища #баклажаны #мясо #food #eggplant #meat

Баклажаны с мясом. Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Помидоры-черри – 500 г

Куриное филе – 500 г

Чеснок – 3 зуб.

Лук – 1 шт.

Специи: тимьян, кумин, соль, перец

Зелень

Оливковое масло – 1 ч.л.



Баклажаны с мясом. Приготовление:

Две трети помидоров прокрутить в блендере. Оставшиеся – порезать половинками.



Баклажаны и куриное филе порезать брусочками



В глубокую сковороду налить ложку масла, две ложки воды, обжарить мелко порезанные лук и чеснок.





Добавить филе и обжаривать ещё пять минут.





Положить черри половинками и перетертые в блендере, баклажаны и добавить специи.



Тушить примерно двадцать минут на среднем огне. Посолить, поперчить. Добавить любимую зелень.

К слову в последнее время мы предпочитаем красное сухое чилийское вино. А Вы?

Ещё несколько рецептов с баклажанами.

Фаршированные мясом баклажаны (и не мясом). Лодочки, кораблики, вкусные фаршированные мясом баклажаны. Рецепт хорош и для мясоедов и для веганов (оставьте только овощи и будет вам счастье).

Мясо с баклажанами (от Белоники). Сама Белоника считает этот рецепт надежным середнячком для разгрузочных недель. Если без гарнира, мясо с баклажанами вполне можно считать и диетическим блюдом. А я как человек неуклонно приближающийся к центнеру живого веса вполне прибавил и рис и спагетти. Было вкусно.

Булгур с баклажанами, луком и чесноком. Обожаю “синенькие”. Хороший баклажан должен быть обязательно с чесночком. А булгур с баклажанами, луком и чесноком это не только вкусно, но и питательно. Компактненькое блюдо хоть в домашний обед, хоть в офисный. Опять же таки борьба с авитаминозом. (Про себя: судя по тому, как я налегаю на описание полезности, в следующий раз надо побольше чесночка добавлять. “Для скусу” (для вкуса), как говаривала моя бабушка.)

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме, Телеграмме.