Салат из баклажанов

Автор: Мухаббат
02.07.2012 09:04 -

Нежная клетчатка плодов баклажанов оказывает стимулирующее действие на работу кишечника. Они содействуют установлению кислотно-щелочного баланса в организме, способствуют выведению холестерина и лишней жидкости, нормализуют сердечную деятельность и водно-солевой обмен, полезны при малокровии, так как содержат значительное количество железа, атеросклерозе, подагре, сердечно-сосудистых заболеваний. Сок свежих и вареных плодов обладает высокими бактерицидными свойствами. Бесспорно, что блюда из баклажанов получаются насыщенными и очень вкусными. Этот салат обязательно понравится, и он станет для Вас одним из любимых.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана

3 тонких огурчика

2 помидора

1 сладкий перец (болгарский)

0,5 пучка укропа

0,5 пучка кинзы

3 зубчика чеснока

2 ст.л. белого винного уксуса

1 ч.л. соевого соуса

1 ч.л. коричневого сахара (или 0,5 ч.л. обычного)

соль по вкусу

3-4 ст.л. растительного масла для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все овощи и зелень вымыть и обтереть бумажным полотенцем.

У баклажанов удалить плодоножку и, не очищая разрезать вдоль на 3 части. Затем каждую часть нарезать крупной соломкой наискосок. В сковороду налить растительное масло, так, чтобы покрыло всё дно. Накалить и выложить баклажаны. *Лучше жарить в два захода, чтобы баклажаны в сковороде были одним слоем, тогда они быстрее и равномерно обжарятся.*
Обжарить баклажаны до золотистого цвета, естественно осторожно периодически помешивая . Выложить обжаренные баклажаны в чашку.

У огурцов отрезать попки, и нарезать небольшими брусочками (разрезать вдоль напополам , затем каждую поперёк половинку на 3 части и еще раз вдоль напополам).

У помидоров удалить плодоножку и крупно нарезать дольками.

У болгарского перца удалить плодоножку, разрезать напополам и затем соломкой наискосок.

Кинзу и укроп крупно порубить.

Всё выше перечисленное добавить в чашку к баклажанам и посолить.

Чеснок очистить и измельчить. В чашку налить винный уксус, добавить сахар, чеснок и соевый соус, взболтать вилкой. Вылить заправку к овощам, Осторожно перемешать. Накрыть чашку и поставить в холодильник хотя бы на пару часов.

Готовый салат, перемешать в чашке и выложить в салатник.

{jcomments on}