



Punjeni patlidžan

Sastojci

- 1 patlidžan
- 140 g luk
- 2 češnjevi češnjak
- 50 g parmezan
- 400 g pire od rajčice
- 150 g mozzarella
- 10 g maslinovo ulje
- 4 g sol
- 2 g papar

Upute

1. Iscijedite i očistite patlidžan te nasjeckajte češnjak.
2. Premažite patlidžan maslinovim uljem i pecite 20 minuta u pećnici zagrijanoj na 150 stupnjeva.
3. Na maslinovom ulju prodinstajte unutrašnjost patlidžana i luk pa dodajte pire od rajčice i malo soli.
4. Dobivenim nadjevom ispunite patlidžane koje ste ispekli u pećnici. Dodajte mozzarellu i parmezan.
5. Vratite patlidžan u pećnicu i pecite ga na 200 stupnjeva narednih 15 minuta.

47 Min

4 porcije

Ugljikohidrati	21.26 g
energija	266.85 kcal
Masti	13.13 g
Proteini	18.79 g