



Punjeni patlidžan

Sastojci

- 2 Plavi patlidžan
- 2 Crni luk
- 1 Čen belog luka
- 30 g Parmezan
- 2 šolje Pire od paradajza
- 150 g Mocarela
- 5 g C mleveni crni biber kesica 10g
- 5 g Začin C
- 10 ml Maslinovo ulje

Uputstvo

1. Isecite i očistite patlidžan i iseckajte beli luk.
2. Premažite patlidžan maslinovim uljem i pecite 20 minuta u rerni zagrejanom na 150 stepeni .
3. Na maslinovom ulju prodinstajte unutrašnjost patlidžana i luk pa dodajte paradajz pire i Začin C.
4. Dobijenom smesom napunite patlidžane koje ste ispekli u rerni, dodajte mocarelu i parmezan.
5. Ponovo zapecite patlidžan u rerni na 200 stepeni narednih 15 minuta.

Prehrana

Ugljeni hidrati	29.98 g
Energija	286.48 kcal
Masti	11.92 g
Belančevina	18.38 g

47 Min

4 porcije