



Frytki z bakłażana

★★★★★ (2)

60 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (142 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 116.76 kcal 5.84%	Białko 1.28 g 2.56%	Węglowod. 7.25 g 2.69%	Tłuszcze 10.45 g 14.93%	Błonnik 2.58 g 10.32%	GDA 5.84 %
---------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Bakłażan - 240g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Bakłażana przekrój na pół i pokrój w paski o grubości około 1 cm lub nieco grubsze.

KROK 2: Paski wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, pomiędzy bakłażany utóź ząbki czosnku. Skrop oliwą i obficie solą, a następnie wsuń do piekarnika na około 50 minut.

KROK 3: Po tym czasie wyłóż całość na talerz, ponownie dopraw do smaku.

*Frytki z bakłażana najlepiej smakują z czosnkowo-jogurtowym dipem.

Smacznego!

