



Баклажанная икра



Хит летнего меню! Готовим быстро и без трудностей!

Не только вкусное, но и полезное блюдо! Вкус детства!

Можно подать как в горячем, так и в холодном виде.



Ингредиенты:

Баклажаны	1 кг.
Помидоры	0.5 кг.
Лук	2 шт.
Болгарский перец	2 шт.
Морковь	2 шт.
Чеснок	2 зубчика
Оливковое масло	3 ст. л.
Соль	1 по вкусу
Перец	1 по вкусу

Инструкция приготовления:



Начинаем с помидор - их нужно бланшировать, снять кожу. Для этого помещаем помидоры в кипяток на 1 мин., затем даем остыть и снимаем кожицу.



Баклажаны моем, чистим кожуру, нарезаем средним кубиком и замачиваем в холодной воде на 30 мин.



Лук, морковь, болгарский перец моем, чистим и нарезаем небольшим кубиком. В жаровню или в глубокую сковородку наливаем оливковое масло, высыпаем лук, морковь, перец и немножко обжариваем на среднем огне.



Из баклажан сливаем воду и добавляем их к остальным овощам. Обжариваем без крышки 10 мин.



Очищенные от кожуры помидоры мелко нарезаем и отправляем на сковородку. Солим, перчим по вкусу.



Накрываем крышкой и тушим на маленьком огне, периодически помешивая, до испарения влаги (у меня 1,5 часа).



Когда икра готова, выдавливаем чеснок и тщательно перемешиваем. Приятного аппетита и на здоровье!