



Вкусный и оригинальный рецепт приготовления баклажанов - с мясом и тыквенными семечками.

Ингредиенты:

- баклажаны - 2 шт.
- куриное филе - 200-250 г
- сыр - 100 г
- репчатый лук - 1 шт.
- тыквенные семечки - 1-2 ст.л.
- майонез, сметана или соус Бешамель - 2-3 ст.л.
- растительное масло
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Баклажаны разрезать пополам,



аккуратно вырезать внутреннюю часть, не доходя до кожуры на 0,7-1 см.



Баклажаны (и внутреннюю часть тоже) посолить и оставить на 20-30 минут, затем промыть, отжать жидкость. Внутреннюю часть баклажанов нарезать кубиками.



Куриное филе - также небольшими кубиками (можно сделать фарш).



Лук - измельчить.



Немного обжарить на небольшом количестве растительного масла куриное филе,



добавить баклажаны, нарезанные кубиками,



немного обжарить. затем - репчатый лук - до прозрачности.



В начинку добавить тыквенные семечки

