

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Dip bakłażanowy](#)

Dip bakłażanowy

★★★★★ (6)

10 minut +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

64 kcal / 1 porcję (95 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 67.15 kcal 3.36%	Białko 1.19 g 2.38%	Węglowod. 5.92 g 2.19%	Tłuszcze 5.32 g 7.6%	Błonnik 2.19 g 8.76%	GDA 3.36 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Bakłażan - 120g
- Pomidor - 50g
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bakłażana nakłuj widelcem, a następnie układaj na blasze. Piecz w temperaturze 220 st. C. do miękkości około 20-30 minut. Gdy bakłażan jest większych wymiarów, czas pieczenia nieco wydłuż. Po upieczeniu, miąższ bakłażana wyjmij łyżką i umieść w misie blendera.

KROK 2: Do miąższu dodaj czosnek, sok z cytryny, oliwę i miksuj aż do połączenia się wszystkich składników.

KROK 3: Całość dopraw do smaku solą, pieprzem, natką pietruszki, dodaj czerwoną cebulę.

*Dip bakłażanowy najlepiej smakuje podany ze z pełnoziarnistym pieczywem.

Smacznego!

