



## 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 ułóż 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!

