Тёплый салат с баклажаном и кабачком

OsThemes · 27.03.2024



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Тёплый салат из кабачков и баклажанов вполне может сойти за полноценный обед, а также дополнит мясо на гриле, запечённую рыбу или курицу.

Ингредиенты

- Баклажан - 350 г
- Кабачок - 350 г
- Помидоры - 350 г
- Чеснок - 2 зуб.
- Базилик - 2 веточки
- Лук зелёный - 2 стрелки
- Соевый соус - 3 ст. л.
- Подсолнечное масло - 2 ст. л.
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Соль - По вкусу

Способ приготовления

1. Шаг 1 из 4. Баклажаны нарезаем дольками, перекладываем в глубокую ёмкость и слегка присыпаем солью. Кабачки и помидоры нарезаем дольками.
2. Шаг 2 из 4. Нагреваем сковородку, добавляем в неё подсолнечное масло и обжариваем баклажаны на сильном огне в течение 10 минут. Перекладываем баклажаны на тарелку.
3. Шаг 3 из 4. Следом обжариваем кабачки — на это уйдёт примерно столько же времени.
4. Шаг 4 из 4. Базилик, лук и чеснок мелко рубим. Перекладываем баклажаны с кабачками в салатник. Туда же кладём зелень. Добавляем соевый соус, оливковое масло и тщательно перемешиваем.