Состав:

на 2 порции

2 баклажана среднего размера

1 болгарский перец

2 помидора среднего размера

3 веточки укропа

3 веточки петрушки

3 веточки кинзы

1/4 красного репчатого лука

1 зубчик чеснока

соль

Рецепт салата с баклажанами, болгарским перцем и помидорами:

Овощи и зелень промыть и обсушить.

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 3-4 мм и поместить на 20 минут в подсоленную воду, после чего обсушить и обжарить в оливковом масле.

У болгарского перца удалить семена. Перец нарезать тонкими полосками. Помидоры нарезать тонкими дольками. Зелень и чеснок мелко порубить, перемешать и посолить. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

Салат выкладывать слоями: сначала обжаренные баклажаны, затем болгарский перец, после чего немного полить, выложить помидоры, лук и зелень с чесноком. Затем все это повторить еще 2 раза.

Приятного аппетита!