Состав:

2 небольших баклажана

3 помидора

1 болгарский перец

5-7 веточек укропа

1 зубчик чеснока

черный молотый перец

соль

Рецепт салата из баклажанов и помидоров:

Овощи промыть. У баклажанов удалить плодоножку. Баклажаны нарезать колесиками толщиной примерно 1 см, разрезать каждое колесико на 2-4 части и поместить в емкость с соленой холодной водой на 15-20 минут. Затем достать, немного обсушить и обжарить в растительном масле до готовности периодически помешивая (как правило, в течение 5-8 минут).

Помидоры нарезать крупными дольками. У болгарского перца удалить семена и плодоножку, перец нарезать соломкой. Чеснок мелко порубить. Укроп промыть, обсушить и мелко порубить.

Все компоненты салата смешать в салатнике, добавить соль и черный молотый перец по вкусу. При необходимости – заправить оливковым маслом (при жарке баклажанов используется достаточное большое количество масла, поэтому, как правило, заправлять такой салат не требуется).

Приятного аппетита!