

Состав:

2 баклажана среднего размера

2 моркови среднего размера

1 луковица репчатого лука

1 болгарский перец

2 зубчика чеснока

3 веточки укропа

соль

перец черный молотый

Рецепт рулетов из баклажанов с овощами:

Баклажаны промыть, разрезать вдоль. Толщина ломтиков должна быть 5-7 мм. Нарезанные баклажаны поместить в миску с холодной подсоленной водой на 20 минут. После чего обжарить в растительном масле с двух сторон, немного посолить.

Морковь и лук очистить и промыть. Морковь натереть на терке среднего размера. Лук мелко порубить. Болгарский перец промыть, удалить семена и нарезать некрупными кубиками. Укроп промыть, обсушить и порубить.

Репчатый лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить тертую морковь, болгарский перец и готовить в течение 3-4 минут. Добавить укроп и перемешать.

Чеснок очистить и выдавить в приготовленную морковь с болгарским перцем. Посолить, поперчить и снять с огня. Немного остудить, выложить на приготовленные баклажаны и свернуть их рулетиками.

Приятного аппетита!