



Baklažanų troškiny su raudonaisiais lęšiais

Ingredientai

- 3 baklažanų
- 1 Svogūno
- 2 Skiltelės Česnakų
- 6 Pomidorų
- 2 keptų marinuotų paprikų (galima naudoti ir šviežias)
- 3 Šaukštai pomidorų tyrės
- 130 g raudonųjų lęšių
- 500 ml paruošto skysto Maggi daržovių sultinio
- 1 a.š kario prieskonių
- 0.5 a.š Malto cinamono
- 0.5 a.š Malto kumino
- 0.5 a.š maltų kalendrų
- 30 g Razinų
- 15 g Kalendrų, petražolių lapelių
- 4 Tortilijų arba lavašo
- 30 g Alyvuogių aliejaus
- 5 g Druskos

Instrukcija

1. Įkaitiname orkaitę iki 180 laipsnių. Kepimo skardą ištiesiame popieriumi ir ant jos berame kubeliais supjaustytus baklažanus. Juos pašlakstome alyvuogių aliejumi, pagardiname druska ir pipirais. Kepame orkaitėje apie 20-25 minutes, kol baklažanai taps visai minkšti.
2. Keptuvėje įkaitiname šlakelį aliejaus ir apkepame kubeliais pjaustytus svogūnus, kol šie suminkštės. Sudedame smulkiai supjaustytus česnakus, suberiame prieskonius, razinas, įdedame šaukštą pomidorų pastos ir viską išmaišę trumpai pakepiname, kol gardžiai pakvips.
3. Stambiai supjaustome pomidorus, konservuotas paprikas susmulkiname. Daržoves siunčiame į keptuvę ir uždengę dangčiu patroškiname apie 10 minučių, kol pomidorai paleis savo sultis.
4. Karštame vandenyje ištirpiname 2 šaukštelius skysto „Maggi“ daržovių sultinio. Į keptuvę suberiame lęšius ir užpilame paruoštu sultiniu. Ant silpnos kaitros verdame uždengę dangčiu apie 15 minučių, kol lęšiai visai suminkštės. Galiausiai į troškinį įmaišome iškeptus baklažanus. Troškinį gardiname šviežiomis petražolėmis ir kalendromis. Jei norisi šalia skrebučių, tortilijas arba lavašą lengvai patepame aliejumi, pagardiname trupučiu druskos ir kišame į iki 200 laipsnių įkaitintą orkaitę 3-5 minutėms, kol vos apskrus ir taps traškus.

60 Minutės

4

| | |
|-----------------|------------|
| Angliavandeniai | 51.36 g |
| Energija | 293.8 kcal |
| Riebalai | 9.28 g |
| Baltymai | 8.84 g |