Состав:

1 куриная грудка

3 баклажана среднего размера

1 крупный болгарский перец

2 небольших помидора

1 крупный репчатый лук

2-3 зубчика чеснока

20 г тертого сыра пармезан

соль

перец черный молотый – по вкусу

Рецепт запеченных баклажанов с курицей:

Баклажаны промыть, удалить плодоножку, разрезать каждый баклажан вдоль на две равные половинки и аккуратно удалить сердцевину чайной ложкой. Полученную мякоть баклажанов мелко порубить.

Репчатый лук очистить, мелко порубить и обжарить в оливковом масле.

Куриное филе промыть и нарезать некрупными кусочками, добавить к жареному луку и готовить 6-7 минут на среднем огне.

Болгарский перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать мелкими кубиками и добавить к луку и курице. Сюда же добавить предварительно нарезанную мякоть баклажанов.

Помидоры промыть и нарезать некрупными кубиками, добавить к курице с овощами. Готовить 2-3 минуты, затем посолить, поперчить, выдавить чеснок и перемешать.

На противень выложить баклажаны с удаленной сердцевиной, начинить их приготовленной смесью из курицы с овощами и запечь в предварительно разогретой до 200 градусов духовке в течение 20-25 минут, затем достать, посыпать тертым пармезаном и выпекать еще в течение 5-7 минут.

Приятного аппетита!