

## сушеный баклажан



Алматы, Казахстан

Баклажан сушеный обладает высокими вкусовыми качествами, в пищу их используют в сушеном, отварном, жареном, запеченном виде для приготовления первых и вторых б

Баклажан — вид тыквенных овощных растений. Основное свойство этого овоща привлекает многих своими полезными свойствами при очень низкой калорийности. Баклажан богат витаминами групп «В» и «С», в нем много калия, фосфора, клетчатки. Блюда с добавлением баклажанов являются необходимыми в детском питании; их настоятельно рекомендуют педиатры. В последнее время кабачки очень активно назначаются диетологами для людей, страдающих избыточным весом. К сожалению, баклажаны в свежем виде не хранятся более 10 дней. При щедрых урожаях многие садоводы перерабатывают баклажаны: маринуют, консервируют, делают из них варенье, джемы. Но, в этом случае баклажан полностью теряет свои полезные свойства. Для возможности употребления баклажанов в качестве диетического питания, при борьбе с избыточным весом в течение всего года, есть великолепная альтернатива – сушка баклажанов в домашних условиях, без потери ценных витаминов.

Сушка осуществляется довольно легко. Следует отобрать молодые баклажаны небольшого размера. Если Вы планируете сушить крупные, перезрелые баклажаны, из них следует предварительно удалить семена и мякоть. Плоды необходимо помыть и почистить от кожуры, отрезав «хвостики». Затем баклажаны нужно покротить на дольки не более 2 см и бланшировать в течение 2-х минут. После этого получившийся продукт следует остудить в холодной воде и дать воде стечь. Затем баклажаны раскладывают на противень и помещают в духовой шкаф на 5-7 часов при температуре не более 50 °С. Затем баклажаны вынимают и дают постоять в течение часа. В случае, если влага не полностью выпарилась и баклажаны имеют лишь вяленый вид, их следует досушить в течение еще 2-х часов.

Сухие баклажаны можно круглый год добавлять в супы, заправки, различные блюда в виде дополнительного ингредиента. Их легко готовить и не нужно предварительно замачивать.

Цена: **500** ₸

Тип объявления:  
Продам, продажа, продаю

Торг: уместен

**Жагипарова Анара**

**3174746**

**Желтоксан103**