



Баклажаны с тхиной (и без :)

Один из принципов, которого я стараюсь придерживаться в своих рецептах, это оптимальное сочетание полезной и вкусной еды, но избегая при этом крайностей. Поэтому у меня нет рецептов салата из одуванчиков или щей из крапивы. С другой стороны я считаю что обжаривать баклажаны в масле это перебор. Баклажаны впитывают в себя масло, как губка, и в результате мы получаем блюдо с таким количеством прожаренного масла, что можно забыть о всех его других полезных качествах этого овоща. Одним из самых оптимальных способов приготовления баклажанов является на гриле или, в домашних условиях, под грилем в духовке. Есть еще один замечательный способ. Это испечь баклажан прямо на решетке газовой горелки. Вот таким интересным способом мы и приготовим с вами наши баклажаны.



Ингредиенты

Баклажаны - Количество не важно, все зависит от времени которым вы располагаете и количества конечного продукта которое вы хотите получить. Баклажаны при покупке выбирайте крепкие и блестящие. Скажем, один, для начала

Тхина - О том как приготовить тхину читайте [здесь](#)

Для рецепта "без" тхины:

Чеснок - Примерно из расчета один зубчик на баклажан

Оливковое масло - Из расчета 1 ст. ложка на один баклажан

Соль

Лимон - Из расчета 1/4 лимона на один баклажан

Процесс приготовления

1. Кладем баклажан прямо на огонь. Газовую горелку лучше проложить вокруг фольгой, потому как сок вытекающий из баклажан содержит разновидность глюкозы которая при нагревании превращается в карамель и прилипает к плите. Печем 10 мин. Для равномерности можно перевернуть пару раз. Баклажан должен даже немного обуглиться. Не волнуйтесь если коже будет подгорать. Это и придаст эдакий чуть копченый вкус баклажану.
2. Снимаем с огня. Даем немного остыть. Разрезаем вдоль.
3. Мякоть вынимаем ложкой в глубокую тарелку или миску. Разминаем вилкой.
4. Тхину добавляем из расчета 2-3 ст. ложки готовой тхины на один баклажан. Если тхины у вас не оказалось, то можно просто добавить чеснок, соль, лимон и оливковое масло и перемешать.
5. Для подачи можно посыпать петрушкой

Варианты: Вместо готовой тхины, можно добавить пасту тхины (тхина гольмит), но тогда нужно добавить еще чеснок, соль и лимон из того же расчета что и в рецепте "без".