

سلطة الباذنجان واللبن المثالية لسحور رمضان!

لسحور صحي و مليئ بالفيتامينات الالازمة لا بد من إدراج كمية كافية من الخضار. وما أفضل من السلطة للقيام بذلك؟

اليك وصفة شهية وبسيطة التحضير يمكنك إضافتها إلى ما أئتك هذا الأسبوع.

المكونات:

4 باذنجانات متوسطة الحجم أو 1 كجم منها



3 أكواب زيت للقليل

1 مكعب مرقة الدجاج ، مذاب في 1 كوب أو 250 مل ماء



رشة ملح ، حسب الذوق

رشة من الفلفل المطحون ، حسب الذوق

$\frac{1}{2}$ كوب زبادي / لبن أو 125 غ



3 ملاعق طعام من مسحوق الحليب

2 فص ثوم مهروس



50 غ من البصل مقطع إلى شرائح رقيقة ومقلية

طريقة التحضير:

قطع الباذنجان بالطول إلى أسفين. جففها ثم اقليلها في الزيت حتى يصبح لونها بنية ذهبية ، ثم صفها من أي فائض زيت.

رتب البازنجان في صينية فرن ، وتبلي المزيج بالملح والفلفل. اسكب مرقة الدجاج فوقها. اخبزها في فرن مسخّن مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة ثم تزال من الفرن.

قم بخلط اللبن الزبادي والحليب والثوم ، ثم رشه على البازنجان.

تُزيّن بالبصل المقلبي وتُقدّم ساخنة.

