

سلطة الباذنجان واللبن المثالية لسحور رمضان!

لسحور صحي ومليئ بالفيتامينات اللازمة لا بد من إدراج كمية كافية من الخضار. وما أفضل من السلطة للقيام بذلك؟

اليك وصفة شهية وبسيطة التحضير يمكنك إضافتها الى مائدتك هذا الأسبوع.

المكوّنات:

4 باذنجان متوسط الحجم أو 1 كجم منها



3 أكواب زيت للقلي

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 الى أسافين. جففها ثم اقليها في الزيت حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا ، ثم صفها من أي فائض زيت.

رتب الباذنجان في صينية فرن ، وتبل 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 الباذنجان.
تُزيّن بالبصل المقلي وتُقدّم ساخنة.

