



## Bakłażan 10 +

---

**Bakłażany** zawierają dużo soli mineralnych, zwłaszcza fosforu, żelaza i wapnia, sporo błonnika i glukozy. O warzywach tych mówi się, że dają długowieczność, gdyż obniżają poziom cholesterolu we krwi. Przy tym prawie nie zawierają sodu, za to mają bardzo dużo potasu. Są też bogate w błonnik, którego mają o 50% więcej niż jabłka lub brzoskwinie. Znajdziemy w nich również witaminę C, A i B2.

Należy go jeść w postaci gotowanej lub smażonej. Można go podawać z farszem z innych warzyw i/lub kasz. Bakłażan w czasie przyrządzania bardzo chłonie tłuszcz, co sprawia, że staje się potrawą ciężkostrawną.

Aby pozbyć się charakterystycznej dla miąższu bakłażana goryczki, przed przyrządzeniem należy go lekko posolić i odstawić na jakiś czas, a następnie dokładnie opłukać w zimnej wodzie. Dojrzałe warzywa można po odpowiednim przygotowaniu jeść razem ze skórką.