

Баклажанно-шпинатная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **5,29 г.**
Жиры: **6,49 г.**
Углеводы: **3,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhanno-shpinatnaya-zapekanka/>

Еще одна моя зеленая любовь – шпинат, чаще всего его ем в сочетании с творогом, сыром, но с баклажанами он тоже весьма хорош.

Ингредиенты:

- 500г баклажанов
- 150г шпината
- 3 яйца
- 70г сливок 10%
- 65г натертого маложирного полутвердого сыра
- 30г нарубленных орехов
- соль, перец

Приготовление:

Баклажаны нарезать кружками и обжарить на сухой антипригарной сковороде без масла, либо запечь на гриле. Шпинат мелко нарубить. Слегка взбить яйца, добавить сливки, соль, перец, натертый сыр и перемешать, добавить шпинат, перемешать. В форму для выпечки выложить баклажаны, сверху вылить яично-шпинатную смесь, посыпать орехами. Запекать в разогретой духовке примерно 30 минут.