Чечевичная запеканка с творогом

На 100 грамм:
Калорийность: **250 ккал.**
Белки: **18,8 г.**
Жиры: **4,8 г.**
Углеводы: **28 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chechevichnaya-zapekanka-s-tvorogom/

Ингредиенты:
- 200 г красной чечевицы
- 100 г творога
- 1 яйцо
- соль, перец по вкусу
- 1 ч.л. карри

Приготовление:
Чечевицу промыть, залить водой и варить 35-40 минут в подсоленной воде, пока она совсем не разварится. Лишнюю воду слить через сито, нам нужно как можно меньше жидкости. Чечевичную массу остудить, добавить в нее творог, яйцо, перец и карри, тщательно перемешать. Выложить в форму и запекать при 200С 60-70 минут, пока масса не станет плотной. Запеканку полностью остудить, извлечь из формы и нарезать порционными кусочками. Подавать можно как холодной, так и горячей. В разогретом виде она тоже хороша. Я при подаче посыпала ее розовым перцем и сбрызнула кунжутным маслом.