

Цветная капуста по-итальянски



На 100 грамм:
Калорийность: **49,78 ккал.**
Белки: **1,98 г.**
Жиры: **1,94 г.**
Углеводы: **4,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-po-italyanski/>

Ингредиенты:

- луковица - 1 шт
- консервированные помидоры в собственном соку - 300 г
- тертый пармезан - 80 г
- небольшой кочан цветной капусты
- по щепотке сушеных тимьяна и орегано
- соль, черный молотый перец

Приготовление:

Капусту разобрать на соцветия, положить в кастрюлю с кипящей водой. Отварить, 7 мин. Откинуть на дуршлаг.

Лук очистить, мелко нарезать и потушить без масла с добавлением воды или томатного сока. Помидоры размять вилкой в пюре.

В форму для запекания выложить капусту, пюре из помидоров и лук. Приправить пряностями, солью и перцем по вкусу.

Посыпать пармезаном.

Запечь в разогретой до 180С духовке, 25-30 мин.