Кабачки запеченные с грибами и помидором под сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **47,83 ккал.**
Белки: **3,15 г.**
Жиры: **2,18 г.**
Углеводы: **3,87 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-zapechennye-s-gribami-i-pomidorom-pod-syrom/

Ингредиенты:
- кабачки - 1 шт
- помидоры черри - 10 шт
- шампиньоны - 100 г
- сыр - 100 г
- белый кунжут - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Кабачок нарезаем кружками, шампиньоны небольшими кусочками, помидоры черри разрезаем пополам. Сыр натираем на крупной тёрке.
Кабачки обжариваем по 5 минут с каждой стороны до золотистого цвета. Шампиньоны обжариваем и немного тушим, минут 5–10.
Выкладываем в форму кабачковые кружки, затем шампиньоны, поверх размещаем половинки помидоров. Перчим по вкусу. Ставим в духовку, разогретую до 180-200С, на 10–15 минут.
Вынимаем, посыпаем сыром, кунжутом и ставим в духовку еще минут на 5–10, до зарумянивания сыра. Подаем блюдо горячим.