

# Кабачки, запеченные с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **40.81 ккал.**  
Белки: **1.43 г.**  
Жиры: **1.45 г.**  
Углеводы: **5.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-zapechennye-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- 3 средних кабачка
- 4 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. горчицы
- укроп, петрушка
- соль, специи

## Приготовление:

Кабачки порезать на кубики  
Добавить к ним мелко порезанные укроп и петрушку  
Посолить, добавить специи  
Сметану смешать с готовой горчицей  
Добавить тертый сыр и яйца, посолить по необходимости и все перемешать.  
В форму для выпечки выложить порезанные кабачки, яично-сметанно-сырную смесь, разровнять  
Сверху посыпать тертым сыром (4-5 ст.ложек)  
Слои можно повторить. Выпекать в духовке 35-40 минут до появления на поверхности румяной корочки.