

Кабачковая запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **96,2 ккал.**
Белки: **13,11 г.**
Жиры: **2,82 г.**
Углеводы: **3,8 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 небольших кабачка - 450г
- куриное филе - 420г
- сыр - 100г
- 1 яйцо
- 1 ст.л любой муки (у меня рисовая)
- соль, перец, приправы по желанию

Приготовление:

Кабачок очистить. Натереть на тёрке. Отжать лишнюю жидкость. Добавить яйцо, муку, соль, перец, специи. Всё смешать и ровным слоем распределить по дну формы для запекания. У меня прямоугольная небольшая, но это не принципиально, подойдёт любая. Сверху раскладываем филе, нарезанное небольшими кусками, чуть солим. Сверху слой тёртого сыра. В духовку при 200 градусах на 30 мин.