

Кабачково-куриный тортик с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **65,97 ккал.**
Белки: **7,3 г.**
Жиры: **2,25 г.**
Углеводы: **4,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovo-kurinyj-tortik-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 1 кабачок
- 2 яйца (2 белка в курицу, 2 желтка в кабачковую смесь)
- 300 гр куриного фарша
- 1/2 стакана молока
- 1 морковь
- 2 головки лука
- 3 ст. ложки сливок 10%/йогурта
- 2 зубчика чеснока
- 2 помидора
- соль, перец

Приготовление:

Кабачок натереть + желтки, соль. Испечь блинчики, без масла.

Фарш + взбитые белки + молоко + соль, перец.

Морковь и лук обжарить, без масла + зелень, чеснок и сливки/йогурт.

Помидоры нарезаем тонкими кружками.

Собираем тортик:

блинчик из кабачка

блинчик из курицы

обжаренные овощи и кружочки помидора и т.д.

Украсим по желанию.