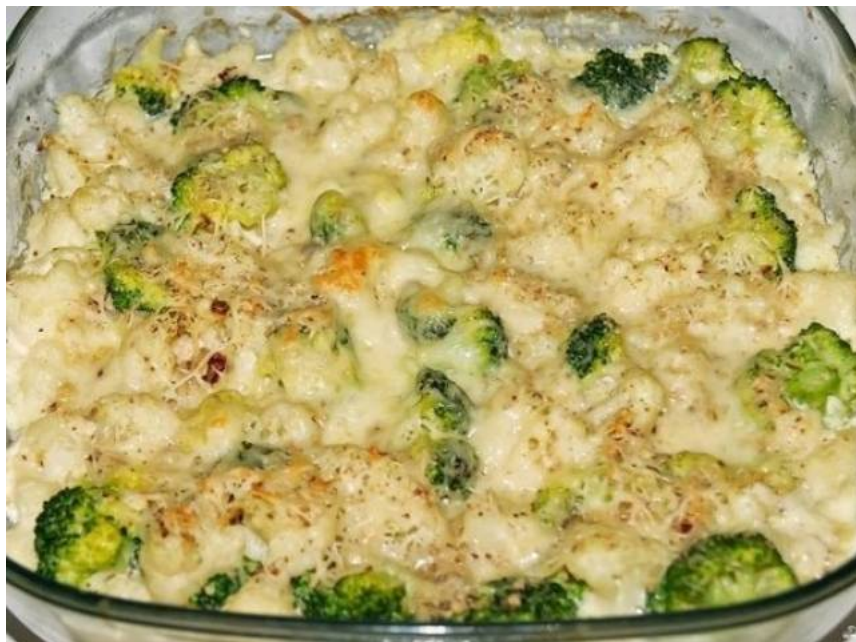


Капуста запеченная на кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **67.94 ккал.**
Белки: **6.25 г.**
Жиры: **3.1 г.**
Углеводы: **4.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapusta-zapechennaya-na-kefire/>

Ингредиенты:

- цветная капуста - 500 г
- брокколи - 500 г
- кефир 1% - 200 мл
- желтки - 2 шт
- сыр - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 220-230 градусов Цельсия. Цветную капусту пробланшируйте в кипящей подсоленной воде 1 минуту. Добавьте брокколи, бланшируйте еще две минуты. После этого слейте воду.

Взбейте венчиком кефир с яичными желтками, солью и перцем. Капусту смешайте с полученной смесью, после чего выложите на смазанный маслом противень или в форму для запекания. Щедро посыпьте овощи тертым сыром. Отправляйте блюдо запекаться в духовку на 10-15 минут до образования аппетитной румяной корочки.