

# Капустная запеканка с фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **117 ккал.**  
Белки: **7,8 г.**  
Жиры: **7,7 г.**  
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnaya-zapekanka-s-farshem/>

## Ингредиенты:

- капуста - 700 г
- фарш (курино-говяжий например) - 500 г
- лук репчатый - 1-2
- морковь - 1-2
- йогурт без добавок - 500 г
- маложирный сыр (5-17%) - 200 г
- соль, перец

## Приготовление:

Лук мелко покрошить. Морковь натереть на средней терке. Капусту мелко нашинковать. Поверхность сковороды протереть салфеткой, слегка смоченной маслом. В одной сковороде обжарить лук, в другой морковь. К луку добавить фарш, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут. К моркови добавить капусту, немного посолить, тушить под крышкой до готовности (около 15-20 минут). В форму для запекания выложить половину капусты, разровнять, смазать йогуртом. Затем выложить весь фарш, разровнять, смазать йогуртом. На фарш выложить оставшуюся капусту, смазать йогуртом, посыпать сыром. Запекать при 180 градусах в течение 25-30 минут. При желании можно по вкусу разнообразить это базовое блюдо, добавляя различные дополнительные компоненты. Например, к капусте нашинковать сладкого перца, помидоров или к фаршу добавить грибы. Готовую запеканку немного остудить, и нарезать на порции.