

Капустная запеканка с творогом и ТМИНОМ



На 100 грамм:
Калорийность: **59,02 ккал.**
Белки: **7,75 г.**
Жиры: **1,55 г.**
Углеводы: **3,41 г.**

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

Ингредиенты:

- капуста 300 гр
- творог 0 % 250 гр
- чеснок 5 гр
- молоко 1 % 200 мл
- яйцо 100 гр
- тмин, укроп (семена) - по щепотке
- соль, молотый перец черный - по вкусу

Приготовление:

Творог смешать с молоком, яйцом и тмином. Капусту нашинковать и потушить в небольшом количестве воды примерно 15 минут, добавить соль и измельченный чеснок. Выложить капусту в форму для запекания, залить смесью творога, яиц и молока, перемешать. Поставить в духовку на 35 минут при температуре 180-200 градусов.