

# Капустные маффины с фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **143 ккал.**  
Белки: **9,5 г.**  
Жиры: **10,1 г.**  
Углеводы: **4,0 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnye-maffiny-s-farshem/>

## Ингредиенты:

- 200 гр белокочанной капусты
- 150 гр говяжьего фарша ( или любого другого)
- 1/3 стакана молока 1,5-2,5 %
- 1 головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 1 ст.л. натур йогурта или густого кефира
- соль, черный перец, специи - по вкусу
- сыр 100 гр

## Приготовление:

Капусту нарезать тонкой соломкой, добавить немного воды и тушить до полу готовности 10 минут на среднем огне. Добавить молоко и тушить 5 минут.

Переложить тушеную капусту в отдельную миску.

Фарш потушить с добавлением лука + немного воды ( лук прокручиваем вместе с мясом, когда готовим фарш), специй и соли., Добавить яйцо, тщательно перемешать с тушеным мясом и луком.

В силиконовую форму (или маленькие силиконовые формы) выкладываем слой капусты, потом слой фарша и снова слой капусты. Смазать верх маффина йогуртом, присыпать тертым сыром и отправить в разогретую духовку на 20-30 минут до образования румяной корочки на маффинах.

Подавать с зеленью и йогуртом. (я привыкла вместо сметаны использовать ряженку. Из этого количества у меня получилось 9 небольших маффинов.

Очень вкусные как в горячем, так и в холодном виде.