

Киш без теста



На 100 грамм:
Калорийность: **86,39 ккал.**
Белки: **5,7 г.**
Жиры: **5,87 г.**
Углеводы: **2,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kish-bez-testa/>

Ингредиенты:

- 1 цуккини (или кабачок)
- 1 луковица
- помидоры черри (или обычные помидоры)
- сыр фета-лайт 200 г
- 3 яйца
- 100 мл молока
- свежие листья базилика и орегано (можно любую зелень на вкус)
- соль, перец

Приготовление:

Цуккини кружочками и лук слегка запечь в духовке или на сухой сковороде, до небольшого румянца. Выложить в форму для запекания. Сверху положить нарезанные пополам помидорки черри, крупно крошенную фету, нарезанные листья базилика и орегано. Яйца взбить с молоком, немного посолить (не забывать, что фета сама по себе довольно соленая!), поперчить и залить овощи с фетой. Отправить в духовку на 180-200 градусов минут на 15, до того момента, как яичная масса загустеет, запечется, слегка подрумянится.