

Красивая овощная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **72.83 ккал.**
Белки: **4.09 г.**
Жиры: **4.35 г.**
Углеводы: **4.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krasivaya-ovoshnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- кабачок молодой 1 шт
- морковь крупная 1 шт
- помидор 2 шт
- яйцо 3 шт
- сметана (у меня 15 %) 100 гр
- сыр твёрдый 50 гр
- чеснок (по желанию) 3 зубчика
- соль

Приготовление:

Кабачок и морковь нарезать тонкими полосками при помощи овощечистки. Помидоры нарезать кружочками.

Каждую полосочку кабачка и моркови скрутить рулетиком.

Выложить рулетика в шахматном порядке в форму для запекания (у меня квадратная форма 20 x 20 см) .

Кружочки помидор выложить вдоль формы по всему периметру.

Приготовить заливку. Для этого взбить яйца, сметану, добавить соль и сыр.

Залить заливкой овощи. Сверху по желанию посыпать мелко рубленным чесноком. Запекать в духовке 25 - 30 минут при температуре 180 градусов.