

Куриная запеканка с кабачком



На 100 грамм:
Калорийность: **89,88 ккал.**
Белки: **15,6 г.**
Жиры: **1,72 г.**
Углеводы: **1,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-zapekanka-s-kabachkom/>

Ингредиенты:

для фарша:

- филе куриное (прокрутить через мясорубку) - 1 кг
- лук - 1 шт
- соль, перец по вкусу

для верхнего слоя:

- кабачок - 300 г
- помидор 1 шт. (крупная)
- сыр твердый нежирный - 50 г
- 2 яйца
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Перемешать все ингредиенты для фарша. Уложить его в смазанную форму (толщина слоя 1-1,5), сделав небольшие бортики в 1 см (чтобы жидкая начинка потом не растекалась).

Режем кабачок кольцами, укладываем по всей поверхности фарша.

Смешиваем йогурт и яйца (можно добавить соли и перца) вилкой, аккуратно выливаем на кабачок.

Помидор режем тонкими кольцами и выкладываем поверх смазанного слоя. Посыпаем тертым сыром и отправляем в духовку на 40-50 мин, до образования румяной корочки при 200-220 градусах.