

Легкая запеканка из кабачков



На 100 грамм:

Калорийность: 115.21 ккал.

Белки: **2.37 г.** Жиры: **6.65 г.** Углеводы: **11.04 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/legkaya-zapekanka-iz-kabachkov/

Ингредиенты:

- кабачки 3 шт
- лук 2 шт
- мука 1 стакан
- вода 0,5 стакана
- масло растительное 0,5 стакана
- яйца 2 шт
- приправа 2 ч. ложка
- соль 1-1,5 ч. ложки
- перец черный молотый 0,5 ч. ложки
- маргарин для смазывания противня 20 г

Приготовление:

Подготавливаем продукты. Нагреваем духовку до средней температуры (180-200 градусов). Кабачки очищаем и натираем на терке. Тщательно отжимаем кабачки и кладем в большую миску.

Лук очищаем и мелко нарезаем.

К кабачкам добавляем мелко нарезанный лук, яйца. Перемешиваем все до получения однородной массы.

Добавляем муку, воду, масло, порошок бульона. Затем добавляем соль, перец и перемешиваем снова.

Смазываем форму (противень) маргарином, выкладываем кабачковую массу. Запекаем примерно 50 минут (или до готовности).