Мусака из цветной капусты

На 100 грамм:
Калорийность: **111,26 ккал.**
Белки: **5,73 г.**
Жиры: **7,81 г.**
Углеводы: **4,55 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/musaka-iz-cvetnoj-kapusty/

Ингредиенты:
- 1 кочан цветной капусты
- 300 г говяжьего фарша
- 2 средних луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 4 яйца
- 0,5 л молока
- соль, перец
- молотая паприка (по желанию)
- петрушка, свежая или сушеная
- 1 ст.л. растительного масла
- 50 г сливочного масла

Приготовление:
Лук мелко порезать, спассировать на растительном масле.
Добавить фарш, обжарить вместе с луком, помешивая, до получения мелких комочков.
Посолить, поперчить, добавить паприку, чеснок и петрушку.
Накрыть крышкой и потушить на небольшом огне минут 20.
За это время цветную капусту разделить на крупные кочешки и бланшировать минут 5 в подсоленной воде.
Форму для запекания смазать сливочным маслом.
Остывшие бланшированные кочешки цветной капусты разделить на более мелкие, половину выложить на дно формы, на них распределить подготовленный фарш, а поверх него выложить остатки цветной капусты.
Молоко смешать с яйцами, посолить, вылить в форму, , сверху распределить кусочки сливочного масла.

Разогреть духовку до 200 С.
Поставить форму в духовку на средний уровень на 40 мин. - содержимое должно запечься и подрумяниться.
Вынуть мусаку из духовки и дать слегка остыть.