Мусака с цветной капустой

На 100 грамм:
Калорийность: **97,21 ккал.**
Белки: **6,48 г.**
Жиры: **6,08 г.**
Углеводы: **4,27 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/musaka-s-cvetnoj-kapustoj/

Ингредиенты:
- 1 средной 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

Приготовление:
Лук мелко порезать, добавить фарш, потушить без масла 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.

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.
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.