Несладкая творожная запеканка

На 100 грамм:
Калорийность: **257.68 ккал.**
Белки: **11.81 г.**
Жиры: **13.03 г.**
Углеводы: **22.45 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nesladkaya-tvorozhnaya-zapekanka/

Ингредиенты:
- нежирный творог 50 г
- яйца 3 шт
- пармезан 30 г
- манная крупа 5 ст. л
- вяленые помидоры 5–6 ломтиков
- кинза 1 большой пучок
- чеснок 1–2 зубчика
- оливковое масло «экстра вирджин» 2–3 ст. л
- разрыхлитель 1 ч. л
- мука опционально
- соль по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Творог протрите через сито. Помидоры и кинзу очень мелко нарежьте. Чеснок измельчите. У яиц отделите белки от желтков. Желтки разотрите с творогом, белки взбейте в пышную пену с щепоткой соли. Добавьте в творожную массу манку и разрыхлитель, тщательно вымесите.
Положите в творог масла, зелень и чеснок, перемешайте. Нарезанные помидоры присыпьте небольшим количеством муки и перемешайте, чтобы каждый кусочек был покрыт мукой. Положите в творог помидоры, перемешайте. Аккуратно, порциями, при помощи лопаточки вмешайте в творожную массу белки. Посолите и поперчите.
Смажьте жаропрочную форму оставшимся маслом, выложите творожное тесто. Поставьте в разогретую до 180С духовку, выпекайте почти до готовности, 30 минут.
Натрите пармезан, посыпьте запеканку и запекайте еще 10 минут. Выключите духовку и

слегка приоткройте дверцу, не вынимая запеканку. Оставьте ее еще примерно на 20 минут. Запеканку можно подавать к столу горячей или полностью остывшей.