

Нежная запеканка из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **63,95 ккал.**
Белки: **4,8 г.**
Жиры: **2,97 г.**
Углеводы: **4,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-zapekanka-iz-kabachkov/>

Ингредиенты:

- кабачки - 750 г
- йогурт натуральный - 250 г
- яйца - 2 шт
- сыр - 100 г
- чеснок - 5 г
- базилик - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачки очистить от кожицы и семян. Разрезать их на тонкие ломтики. Отварить на пару до полуготовности (5 минут). Откинуть на дуршлаг и остудить. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и крупно порубить. Базилик вымыть и нарезать. Растереть листья базилика с чесноком деревянным пестиком. Взбить яйца и соединить их с йогуртом. Чесночную смесь соединить со йогуртом. Посолить и, при желании, поперчить. Включить духовку. Форму застелить фольгой. Смазать маслом. Кабачки выложить в смазанную маслом форму. Сверху посыпать тертым сыром. Залить яично-сметанной смесью. Запекать в духовке при температуре 180 градусов до золотистого цвета (40 минут).