

## Овощи, запеченные под сметаной



На 100 грамм:  
Калорийность: **49,62 ккал.**  
Белки: **1,45 г.**  
Жиры: **2,03 г.**  
Углеводы: **6,41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-zapechennye-pod-smetanoj/>

### Ингредиенты:

- 4-6 картофелин
- 2 молодых кабачка
- 2 баклажана
- 3-4 болгарских перца
- 3-5 помидоров
- 2-4 зубчика чеснока
- 500г сметаны
- 1 ч ложка соли, перец

### Приготовление:

Картофель надо порезать небольшими дольками и отварить в течение 5 минут в подсоленной воде.

Баклажаны и кабачки также порезать дольками, а перцы соломкой. Помидоры можно натереть на крупной терке, можно нарезать кружочками, чеснок мелко порезать.

Затем выложить в глубокую форму картофель, кабачки (посолить), потом баклажаны (посолить и поперчить), перец и сверху посыпать чесноком. Залить все сметаной и поверх ее выложить помидорную массу или кружочки помидор.

Поставить форму в духовку на 25-35 минут.

Если сметана очень густая, то можно развести ее водой.