

# Овощная запеканка с фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **128.76 ккал.**  
Белки: **7.65 г.**  
Жиры: **7.88 г.**  
Углеводы: **6.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-s-farshem/>

Идеальный вариант сытной запеканки, если вы ждете гостей.

## Ингредиенты:

- 700-800 г говяжьего фарша
- 6 средних картофелин
- 1 крупная репчатая луковица
- 1 средний баклажан
- 3-4 средних помидора
- сыр (можно и без него)
- свежий фиолетовый базилик
- оливковое масло
- соль, перец, орегано

## Приготовление:

Картофель, помидоры и баклажан нарезать тонкими кружками, баклажаны с двух сторон быстро обжарить на сковороде гриль.

Фарш смешать с измельченной луковицей и фиолетовым базиликом, посолить, поперчить, добавить пару щепоток орегано.

Собирать запеканку так:

Смазать оливковым маслом.

2 слоя картофеля + соль, перец.

Слой баклажанов.

Сыр.

Слой картофеля + соль, перец.

Фарш.

2 слоя картофеля + соль, перец.

Помидоры.

Сыр.

Слой картофеля + соль, перец.

Слой сыра, добавленный за 10 минут до готовности.

Запекать в духовке при 200-220 С примерно 50 минут под фольгой, затем фольгу снять, посыпать сыром и запекать ещё 10 минут.