

# Овощная запеканка с курицей и томатом



На 100 грамм:  
Калорийность: **91,46 ккал.**  
Белки: **7,53 г.**  
Жиры: **5,04 г.**  
Углеводы: **4,07 г.**

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

## Ингредиенты:

- фарш из куриного филе – 400 г
- кабачки – 650 г
- морковь – 2 шт
- лук – 1 шт
- яйцо – 1 шт
- йогурт натуральный – 3 ст. л
- сыр – 100 г
- томатная паста – 2 ст. л
- чеснок – 7 г
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль, перец – по вкусу

## Приготовление:

Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить мелко нарезанный лук и зубчики чеснока. Морковь натереть на крупной терке и добавить к луку. Готовить 3-4 минуты до мягкости. Часть смеси добавить в фарш, туда же вбить яйцо, посолить по вкусу и перемешать. Кабачки натереть на мелкой терке. Соединить кабачок с морковью и луком. Форму для запекания смазать оливковым маслом, выложить часть овощной смеси. Выложить фарш. Сверху выложить оставшуюся часть овощной массы. Йогурт соединить с томатной пастой и вылить в форму. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 45 минут. За 5 минут до готовности посыпать тертым сыром.