

# Овощная запеканка с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **99.96 ккал.**  
Белки: **9 г.**  
Жиры: **4.38 г.**  
Углеводы: **6.01 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1 морковь среднего размера
- 250 грамм куриного филе
- 350 грамм цветной капусты
- соль, перец, специи по вкусу
- 150 грамм куриного бульона
- мускат
- твердый сыр
- мука
- молоко
- 2 яичных желтка
- сливки (наименее жирные)

## Приготовление:

Кочан цветной капусты необходимо промыть, разобрать по соцветиям и немного поварить, до состояния полу-готовности.

Добавьте в капустный отвар следующие компоненты: бульон, молоко, сливки, далее поперчите, посолите, добавьте мускатный орех, высыпьте муку и варите соус в течение 4-7 минут и периодически мешайте. Взбейте пару яичных желтков и добавьте их в соус, затем приготовьте, чтобы загустела на водяной бане.

Возьмите форму для выпечки и хорошенько смажьте сливочным маслом (не перебарщивайте). Положите туда сваренное куриное филе и нарезанное кубиками, цветную капусту, брокколи, морковь для красоты порежьте кружочками, посолите по вкусу.

Всё это дело залейте соусом и посыпьте сверху сыр.

Финальная часть. Примерно на 15 минут поставьте форму в духовку и запекайте до приятно, золотистого цвета.

