

Овощная запеканка с куриным филе под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **75,9 ккал.**
Белки: **9,99 г.**
Жиры: **1,9 г.**
Углеводы: **4,61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-s-kurinyim-file-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 гр
- брюссельская капуста (можно замороженную) - 200 гр
- стручковая фасоль - 150 гр
- морковь - 100 гр
- замороженный зеленый горошек - 50 гр
- репчатый лук - 100 гр
- кефир 1% - 150 гр
- яичный белок (2-х яиц)
- помидоры (можно черри) - 150 гр
- сыр (любой сыр низкой жирности: например, сыр моцарелла лайт или любой другой легкий сыр) - 130 гр
- сок 1/4 лимона
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец, сушеные травы - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе порезать кубиками, посолить, поперчить, посыпать прованскими травами, сбрызнуть соком 1/4 лимона, добавить выдавленный чеснок и отставить в сторону. Лук порезать тонкими полукольцами, морковь соломкой. Смешать все овощи (лук, морковь, капусту, горошек и стручковую фасоль) вместе и посолить по вкусу. Белки от 2-х яиц взбить с добавлением кефира. Сыр натереть на терке или порезать тонкими ломтиками.

Выкладываем запеканку в форму для запекания слоями. На дно формы куриное филе, несколько ложек яично-кефирной смеси, немного сыра (1/3 от общего количества). Далее выкладываем овощи, выливаем оставшуюся яично-кефирную смесь, сверху ломтики томатов или половинки черри, сверху оставшийся сыр. Выпекаем в разогретой до 200 градусов духовке 35 минут.

Одинаково вкусно как в горячем, так и в остывшем виде!