

Овощная запеканка с рисом рубин



На 100 грамм:
Калорийность: **75,81 ккал.**
Белки: **3,89 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **9,03 г.**

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

Ингредиенты:

- баклажаны - 500 г
- рис рубин(или бурый) - 0,5 стакана
- лук - 3 средних
- тыква - 300 г
- помидоры - 300 г
- яйца - 4 шт
- молоко - 3 ст.л
- сыр твердый маложирный- 100 г

Примечание:

Форма для выпекания должна быть высокой. После того, как положили все слои овощей и риса, должно оставаться 2-3 см свободного пространства.

Приготовление:

Баклажаны очистить, порезать на кольца, обжарить на сковороде, смазанной каплей масла. Рис Рубин отварить до полуготовности, промыть холодной водой. Лук порезать кольцами и пассеровать до полупрозрачности, добавить тыкву, порезанную кубиками в 1 см, слегка обжарить. Снять с огня, добавить рис, перемешать. В высокую форму выложить слой баклажанов, вторым слоем - рис с луком и тыквой. Закрывать помидорами, порезанными колечками. Выпекать 30 минут в духовке при 180 С. Когда помидоры прижухнут, залить яйцами, взбитыми с молоком, и посыпать натертым сыром. Увеличить температуру до 240 С и зарумянить корочку. Блюдо подавать горячим или холодным.