

Овощная запеканка с сыром фета



На 100 грамм:
Калорийность: **59,25 ккал.**
Белки: **4,45 г.**
Жиры: **3,59 г.**
Углеводы: **3,02 г.**

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

Ингредиенты:

- цуккини - 800 г
- яйцо - 3 шт
- брокколи - 400 г
- помидоры черри - 4 шт
- сыр - 150 г (у нас фета)
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Цуккини почистить от кожуры. Ножом для чистки овощей, чуть надавливая, отрезать тонкие полоски цуккини. Сыр Фета размять вилкой. На дно формы выложить внахлест слой цуккини. Сверху выложить немного сыра.

Брокколи разморозить и поделить на мелкие соцветия, стебли мелко порезать. Выложить 1/3 часть брокколи на сыр и прижать слой лопаткой. Выложить второй слой цуккини, сыра и брокколи. Затем третий. Верхний, завершающий слой должен быть из цуккини. Помидоры черри помыть и каждый помидор разрезать на 3-4 части. Помидоры и несколько штук брокколи выложить на верхний слой. 3 яйца взбить вилкой, добавить соль и черный перец молотый.

Равномерно залить яичной смесью запеканку. Готовить запеканку в предварительно разогретой до 170 градусов духовке 35-40 минут. Вынуть запеканку, дать немного остыть и лишь потом резать на порции.