Овощная запеканка с сыром в пароварке

На 100 грамм:
Калорийность: **47,85 ккал.**
Белки: **2,95 г.**
Жиры: **2,96 г.**
Углеводы: **3,76 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-s-syrom-v-parovarke/

Ингредиенты:
- кабачок молодой 1кг (после очистки 780г)
- помидоры 3шт (450г)
- сладкий перец 1шт (200г)
- шампиньоны 7-8 средних шт (150г)
- моцарелла твердая тертая на крупной терке 200г
- соль по вкусу
- зелень для украшения

Приготовление:
Готовим овощи: очищаем кожуру у кабачка, из перца достаем семена, у помидоров вырезаем сердцевину. Затем, нарезаем все овощи на средние кубики..
Шампиньоны хорошо моем и режем на четвертинки.
Все перемешиваем, солим по вкусу (можно не солить перед приготовлением, а посолить уже готовую запеканку).
Отправляем все овощи в пароварку и посыпаем тертым сыром. Всё перемешиваем и готовим 30-35 минут, либо пока не приготовится кабачок.