Овощная запеканка «южная»

На 100 грамм:
Калорийность: **62,13 ккал.**
Белки: **3,1 г.**
Жиры: **3,56 г.**
Углеводы: **4,47 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-yuzhnaya/

Ингредиенты:
- 1 средний кабачок
- 3 помидора
- 1 лук
- 2 ст. молока
- 1ч.л масла
- 1 яйцо
- соль
- 100гр. мелко натертого твердого маложирного сыра

Приготовление:
Овощи нарезаем тонкими ломтиками. Дно формы для запекания смазываем салфеткой слегка пропитанной маслом и укладываем овощи внахлест, солим.
Готовим соус: молоко кипятим. Сняв с огня, добавляем яйцо, хорошенько взбивая, солим соус.
Заливаем овощи соусом.9можно добавить зелень или приправы по вкусу).
Посыпаем сыром.
Запекаем ~30 минут до румяной корочки.