Овощная запеканка

На 100 грамм:
Калорийность: **129,92 ккал.**
Белки: **4,13 г.**
Жиры: **7,29 г.**
Углеводы: **12,64 г.**

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

Ингредиенты:
- 2 картофелины
- 2 морковки
- 2 маленьких цукини
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 3 яйца
- 4 ст.л. оливкового масла
- 3 ст.л. молотых сухарей
- 1/4 ч.л. сухого базилика
- 1 ст.л. мелко нарубленной петрушки
- соль и черный перец по вкусу

Приготовление:
Картофель, лук, морковь и чеснок очистить. Цукини вымыть. Чеснок мелко нарезать, остальные овощи натереть на крупной терке. Смешать овощи с сухарями, яйцами, петрушкой, базиликом, солью и перцем до состояния густого теста. переложить овощную массу в смазанную маслом форму, разровнять поверхность, полить оставшимся маслом и запекать 50-60 минут при 180 гр., до хрустящей корочки. Подавать к столу горячим.
Если у вас большая семья, смело увеличивайте норму продуктов вдвое), кугель очень вкусный, со стола исчез моментально).