

## Овощной «эдем»



На 100 грамм:  
Калорийность: **36.1 ккал.**  
Белки: **1.93 г.**  
Жиры: **1.1 г.**  
Углеводы: **4.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-edem/>

### Ингредиенты:

- 300 гр кабачок
- 1-лук
- 1-морковь
- 1-помидор
- соль
- перец
- укроп (любая зелень)
- 50 гр сыр

### соус:

- 2-яйца
- 100 мл молоко
- соль
- перец

### Приготовление:

Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор полукольцами.

Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр.

Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.