

Овощные оладушки с сырной корочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **108,72 ккал.**
Белки: **5,02 г.**
Жиры: **3,51 г.**
Углеводы: **14,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnye-oladushki-s-syrnoj-korochkoj/>

Ингредиенты:

- кабачки 250 г
- морковь 250 г
- картофель 250 г
- укроп 40 г
- петрушка 40 г
- яйцо куриное 2 шт
- крахмал картофельный 30 г
- мука пшеничная 80 г
- соль ч.л
- перец черный молотый ч.л
- сыр твердых сортов (пармезан, грюйер, грана падано, пекорино романо) 100 г
- кетчуп 20 г
- чеснок дольки 1 шт

Приготовление:

Овощи трём на крупной терке и отжимаем. Добавляем нарезанную зелень.

Добавляем 2 взболтанных яйца, крахмал, муку, солим, перчим.

На горячую сковородку выкладываем ложкой и обжариваем с 2-х сторон. Выкладываем на противень.

Готовим сырную корочку: тёртый сыр смешиваем с томатной пастой, чесноком и зеленью.

Перемешиваем. Кладём сыр на оладьи.

Запекаем в духовке до румяной корочки при 200 градусах.