Пармезан (пармиджано реджано)

На 100 грамм:
Калорийность: **184.75 ккал.**
Белки: **12.37 г.**
Жиры: **14.04 г.**
Углеводы: **1.49 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/parmezan-parmidzhano-redzhano/

Ингредиенты:
- чеснок дольки 2 шт
- сливочное масло 5 г
- оливковое масло 15 мл
- яйцо куриное 6 шт
- сметана 200 г
- творог 200 г
- фета сыр 300 г
- базилик свежий зеленый 10 г

Приготовление:
Помидоры порезать каждый на 6 частей. Смазать форму для запекания сливочным маслом, присыпать тертым пармезаном, положить помидоры, крупно нарезанный чеснок, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом. Поставить в предварительно нагретую до 200 градусов духовку на 15 минут.
Яйца взбить, добавить сметану, немного посолить (нужно учитывать, что фета достаточно соленая).
Творог и фету растолочь вилкой.
Добавить фету с творогом в яйца со сметаной и все хорошенько перемешать. Полученную массу вылить на помидоры, присыпать пармезаном и поставить в духовку на 20 - 25 минут, чтобы получить более запеченную корочку, можно продержать пудинг в духовке дольше.
Готовое блюдо немного остудить и подавать, украсив листиками базилика.