

Потрясающая запеканка из кабачков с курицей и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **38,49 ккал.**
Белки: **2,88 г.**
Жиры: **0,97 г.**
Углеводы: **4,43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/potryasayushaya-zapekanka-iz-kabachkov-s-kuricej-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- кабачки - 5 шт
- куриное филе - 400 г
- яйца - 4 шт
- натуральный йогурт - 150 г
- лук - 3 шт
- помидор - 7 шт
- сыр - 100 г
- томатная паста - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе смолоть в фарш. Лук обжарить на сковороде без масла, добавить фарш, посолить, поперчить, ввести томатную пасту. Кабачки натереть на крупную терку, посолить, отжать сок. Помидоры нарезать кружочками. Яйца взбить с йогуртом, посолить. На форму выложить половину кабачков, сверху фарш, затем опять кабачки. Выложить помидоры. Залить йогуртово-яичной смесью, посыпать тертым сыром. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут.