

Рисовая запеканка с булгуром и цветной капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **119,57 ккал.**
Белки: **5,28 г.**
Жиры: **4,31 г.**
Углеводы: **15,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-zapekanka-s-bulgurom-i-cvetnoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- ст. риса(бурый, дикий или красный)
- ст. булгура
- 2 яйца
- 1 кочан цветной капусты
- 2 луковицы-шалот
- 1 стебель порея (белой и немного зелёной части)
- 2 зубчика чеснока
- по 1 ч.л. молотой паприки, пажитника и черного перца
- по 1 ст.л. семян льна, подсолнечника, черного кунжута и фисташковой крошки
- соль по вкусу

Примечание:

Злаки и овощи с достаточным количеством полезных жиров - это основа детокса и любого здорового рациона. Эта запеканка сделана по мотивам израильской паштиды. А смысл этого рецепта прост: всякой всячины взять по чуть-чуть, смешать и запечь. Очень вкусно с зелёным и с чесночным йогуртом!

Приготовление:

В кастрюле с толстым дном прокалить булгур до хлебного аромата, добавить к булгуру промытый рис, залить кипятком и варить до состояния al dente. Кочан цветной капусты разобрать на маленькие соцветия, обжарить их на сковороде смазанной каплей масла, до румяной корочки; оба вида лука порезать соломкой, чеснок порубить, и так же обжарить на

капле масла. Смешать булгур с рисом, цветную капусту, пассеровку с луком, вбить два яйца, посолить, приправить специями и разложить по порционным формам. Для посыпки смешать семена льна, подсолнечника, черного кунжута и фисташковой крошки, посыпать запеканку и выпекать при 180 гр. 25 минут.