

# Рыбная запеканка с кабачком



На 100 грамм:  
Калорийность: **114.79 ккал.**  
Белки: **10.04 г.**  
Жиры: **7.31 г.**  
Углеводы: **2.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnaya-zapekanka-s-kabachkom/>

## Ингредиенты:

- 700 гр. филе любимой белой рыбы, помясистее (у меня филе пангасиуса по 140 рублей за кило)
- 1 спелый небольшой кабачок, 300-400 гр. в очищенном виде
- 1 средняя репчатая луковица
- 1 средняя морковь
- 4 яйца
- 150 гр. очень свежей сметаны 15-20%
- 100 гр. тертого сыра (по желанию)
- соль и черный перец
- растительное масло

## Приготовление:

Включить духовку, выставив 180гр.С.

Кабачок очистить от кожицы, разрезать пополам вдоль и выскрести семена. Натереть на крупной терке, присолить, перемешать и отставить в сторону.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Отставить в сторону. Разогреть сковороду, плеснуть растительного масла и обжарить на нем до мягкости.

Мелко порезанную луковицу. Филе белой рыбы крупно нарезать. Если филе было замороженным - разморозить и отжать лишнюю воду. 4 куриных яйца.

Взбить венчиком с солью и черным молотым перцем до однородной консистенции. Мы не бисквит печем, поэтому до "белой, пышной массы" взбивать не.

Нужно, просто как следует смешать желтки с белками. Добавить в яйца сметану и тщательно перемешать, до однородности.

Кабачок и морковь отжать от лишнего сока, их объемы, при этом, заметно уменьшатся.

Смешать в большой глубокой миске куски рыбного филе, тертые кабачок и морковь,

обжаренный и остывший репчатый лук. Влить в смесь яйца со сметаной и тщательно всё перемешать. Так как я присаливал и кабачок, и яйца при взбивании - солить дополнительно не стал.

Форму для запекания смазать сливочным или растительным маслом. Выложить в форму "тесто" запеканки, потрясти, чтобы все равномерно распределилось, затянуть верх формы фольгой и поставить в печь, на средний уровень.

Запекать 25 минут, после чего фольгу снять, присыпать верх запеканки тертым сыром и допечь до полной готовности и сырной корочки, в течении 15 минут.

Подавать в горячем, тёплом, а еще лучше - в холодном виде.