Слоеная капустная запеканка

На 100 грамм:
Калорийность: **77.46 ккал.**
Белки: **7.93 г.**
Жиры: **3.6 г.**
Углеводы: **3.17 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sloenaya-kapustnaya-zapekanka/

Ингредиенты:
- капуста - 1 кочан (1 кг)
- фарш куриный - 800 грамм
- сыр нежирный - 100 грамм
- лук репчатый - одна штука
- сметана 10%- 1/3 стакана
- яйцо - одна штука
- перец черный молотый
- соль

Приготовление:
Кочан капусты разберите на листья, срежьте с них утолщения. Отварите капустные листья в подсоленной воде до полуготовности. Откиньте на дуршлаг.
Лук мелко нарежьте и добавьте фарш, соль, перец и тушите без масла, с небольшим количеством воды, до полуготовности.
В форму уложите слоями, чередуя, капустные листья и фарш. Каждый слой посыпайте тертым сыром. Залейте все яйцом, взбитым со сметаной, и запекайте до готовности.
При подаче нарежьте на порции, оформите помидорами и зеленью.