Супер-полезная лазанья из кабачков

На 100 грамм:
Калорийность: **81,73 ккал.**
Белки: **10,28 г.**
Жиры: **2,68 г.**
Углеводы: **3,74 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/super-poleznaya-lazanya-iz-kabachkov/

Ингредиенты:
- куриное филе – 300 г
- кабачки – 400 г
- морковь – 1 шт
- яйцо – 1 шт
- лук репчатый – 1 шт
- йогурт натуральный – 4 ст. л
- сыр нежирный – 100 г
- томатная паста – 1 ст. л
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:
Куриное филе перемолоть на фарш. На сковороде обжарить с небольшим количеством масла куриный фарш, рубленый лук, тертую морковь, добавить немного воды и потушить в течение 10 минут на слабом огне. Добавить томатную пасту и обжарить минуты 3, постоянно помешивая. Посолить и поперчить по вкусу.
Кабачок нарезать на тонкие пласты. Половину кабачковых пластов выложить в огнеупорное блюдо с плоским дном. На кабачки выложить половину обжаренного фарша.
В миске взбить венчиком яйцо с йогуртом и солью. На фарш вылить половину яично-йогуртовой смеси. Дальше повторить все слои.
Посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 200 градусов духовку до готовности. Как только кабачок стал мягким, а сыр зарумянился, можно вынимать из духовки. Лазанья готова, подавать в горячем виде.