

# Тыквенная запеканка с мясным фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **100 ккал.**  
Белки: **8,5 г.**  
Жиры: **6,0 г.**  
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennaya-zapekanka-s-myasnym-farshem/>

## Ингредиенты:

- 500 г тыквы
- 500 г мясного фарша
- 1 луковица
- 2-3 среднего размера помидоров
- 50-100 г нежирного сыра
- соль, перец
- щепотка сухого тимьяна

## Приготовление:

Разогреть сковородку выложить фарш и слегка его обжарить, добавить мелко нарезанный лук, приправить солью, перцем. Жарить минутки 3-4, добавить нарезанные кубиками помидоры, очищенные от кожуры и семян. Потушить все еще минут 5.

Тыкву нарезать небольшими ломтиками, выложить в форму, сверху залить мясным соусом, посыпать тимьяном и выпекать минут 30-40 при 180 град. Потом достать из духовки, посыпать сыром и опять поставить в духовку на 10 минут.

Очень вкусное блюдо, сочное, ароматное.