

Запеченная брюссельская капуста



На 100 грамм:

Калорийность: 45,53 ккал.

Белки: **3,65 г.** Жиры: **0,42 г.** Углеводы: **8,24 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-bryusselskaya-kapusta/

Коротко о главном: один из самых любимых вариантов, готова каждый день есть.

Ингредиенты:

- 150 г брюссельской капусты
- 1 маленькая красная луковица
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст.л. кефира
- специи (смчп и соль обязательно, по вкусу, я также добавляю кунжут)
- лимонный сок и бальзамический уксус

Приготовление:

Я готовлю только по простым рецептам, так вот, проще этого с брюссельской капустой сложно что придумать, разве что просто на пару отварить и со сметанкой съесть. Итак, сначала отвариваем капусту до полуготовности – минут 10, воду немного солим. Вылавливаем и пока оставляем в покое.

За это время мелко нарезаем лук и чеснок, смешиваем с капустой и кефиром. Выкладываем в форму, солим и посыпаем любимыми специями.

Затем отправляем в заранее разогретую до 180С духовку и ждем минут 15-20. Достаем, поливаем лимонным соком и бальзамиком.

Отличное самостоятельное блюдо, ну или гарнир.