

Запеченная цветная капуста с томатами и фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **54,64 ккал.**
Белки: **3,29 г.**
Жиры: **1,09 г.**
Углеводы: **8,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-cvetnaya-kapusta-s-tomatami-i-fasolyu/>

Ингредиенты:

- 1 кочан цветной капусты, нарезанный
- 250гр томатов черри, разрезанных пополам
- 6 средних луковиц-шалот, очищенных (или прим. 1 -1,5 репчатого лука)
- 400гр фасоли, промытой (консервированной или заранее приготовленной)
- 3 лавровых листа
- чашки воды
- 1ч.л оливкового масла
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 столовой ложки молотой куркумы
- 1 чайная ложка черного тмина (или кумина, кунжута, орегано)
- чайной ложки молотой паприки
- чайной ложки молотого кумина
- соль и перец, по вкусу
- чашки петрушки, порубленной

Приготовление:

Разогреть духовку до 170 градусов. В большой миске смешать все овощи и лавровые листья. Смешать воду, масло, лимонный сок, куркуму, семена, паприку, кумин, соль и перец. Добавить к овощам и еще раз перемешать.

Поместить овощи в духовку и запекать минимум 1 час, или пока капуста не станет золотистой.

Посыпать петрушкой и подавать.

