Запеченый торт из куриного фарша и цветной капусты

На 100 грамм:
Калорийность: **67 ккал.**
Белки: **10,2 г.**
Жиры: **1,3 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechenyj-tort-iz-kurinogo-farsha-i-cvetnoj-kapusty/

Важно,цветную капусту не переварить!

Ингредиенты:
- курин. грудки 500гр
- цветная капуста500гр
- йогурт 100гр(20 гр в фарш,80 на капусту)
- яйцо 1шт
- морковь 100 гр
- лук 120гр
- зелень

фарш:
- курин.грудка
- лук
- яйцо
- зелень
- йогурт 20-30гр

Приготовление:
Цветную капусту в кипящую воду на две минуты. После разобрать на соцветия,оставлять ножки.Фарш выкладываем в форму.
Потушить слегка морковь с луком.
Выложить на фарш.
Воткнуть капусту в фарш, обмазать йогуртом.

В духовку минут на 20-25, потом присыпать сыром и еще минут 8.