

Запеканка из кабачка с зерненым творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **101,68 ккал.**
Белки: **6,2 г.**
Жиры: **3,3 г.**
Углеводы: **11,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kabachka-s-zernenym-tvorogom/>

Ингредиенты:

- кабачки молодые 400 г
- творог 150 г
- яйцо куриное 2 штуки
- мука пшеничная 4 столовые ложки
- травы прованские по вкусу
- соль по вкусу
- йогурт натуральный 150 г
- чеснок по вкусу
- зелень 1 пучок

Приготовление:

Кабачок натереть на терке, посолить и оставить на 30 минут, чтобы выделился сок. Затем хорошо отжать, сок вылить.

Яйца взбить, добавить творог, соль, сушеные травы и муку, смешать с отжатым кабачком. Хорошо все перемешать, вылить в застеленную пергаментом форму. Запекать при температуре 180 градусов 30–40 минут.

Для соуса смешать йогурт, давленый чеснок, соль, зелень и приправить все перцем.