

## Запеканка из кабачков с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **75,81 ккал.**  
Белки: **11,68 г.**  
Жиры: **1,8 г.**  
Углеводы: **2,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kabachkov-s-kuricej/>

### Ингредиенты:

- кабачок – 400 г
- куриное филе – 400 г
- сыр – 30 г
- яйцо – 1 шт
- чеснок – 2 зубчика
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- помидоры черри – 3 шт

### Приготовление:

Кабачки вымыть, очистить, удалить семена.

Пропустить через мясорубку куриное филе, кабачок и чеснок.

Добавить яйцо, соль, перец и перемешать.

В форму для запекания переложить фарш, сверху уложить помидоры, разрезанные пополам.

Сверху положить сыр, пластинками или тертый. Поставить в разогретую до 190 градусов духовку на 50-60 минут.