Запеканка из капусты с яйцом

На 100 грамм:
Калорийность: **148,43 ккал.**
Белки: **6,89 г.**
Жиры: **8,02 г.**
Углеводы: **11,54 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kapusty-s-yajcom/

Ингредиенты:
- капуста - 500 г
- сметана - 160 г
- яйцо - 4 шт
- мука цельнозерновая - 160 г
- зелень - по вкусу
- кунжут - 100 г
- разрыхлитель - 10 г
- соль - по вкусу

Приготовление:
Капусту очищаем и рубим тонкими полосками при помощи острого ножа.
Зелень измельчаем и добавляем к капусте. Готовим заливку: в емкости смешиваем яйцо, сметану, муку, соль, разрыхлитель и специи. Тщательно взбиваем все венчиком или миксером. В форму, которую нужно предварительно смазать маслом и слегка присыпать мукой или сухарями, выкладываем всю порцию капусты. Заливаем содержимое формы яично-сметанной смесью и присыпаем семенами кунжута.
Выпекаем запеканку около 30 минут в хорошо разогретом духовом шкафу.