Запеканка из куриного филе

На 100 грамм:
Калорийность: **103,76 ккал.**
Белки: **16,15 г.**
Жиры: **2,14 г.**
Углеводы: **4,16 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kurinogo-file/

Ингредиенты:
- куриное филе - 800 г
- лук - 1 шт
- кабачок - 300 г
- яйцо -1 шт
- овсяные хлопья - 4 ст. л
- сыр - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Делаем фарш из куриного филе, также измельчаем луковицу и кабачок. Все соединяем, добавляя яйцо, овсяные хлопья, соль, перец и хорошо перемешиваем. Берем противень (с бортиками, т.к. кабачок даст сок в духовке), застилаем его бумагой для выпечки и промазываем маслом (так она будет лучше держать влагу от кабачка). Выкладываем куриный фарш на бумагу в виде пирога высотой не более 2,5 см. и придаем ему форму прямоугольника. Сверху посыпаем сыром и ставим в разогретую до 200С духовку. Запекается такой пирог около 25 минут и после образования золотистой корочки его можно считать готовым.