

Запеканка из овощей с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **90.01 ккал.**
Белки: **8.58 г.**
Жиры: **4.81 г.**
Углеводы: **3.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-ovoshej-s-kurinoj-grudkoj/>

Ингредиенты:

- отварная куриная грудка 300 гр
- 200 гр. грибов
- 1 кабачок
- 200 гр. отварной брокколи
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 4 ст.л сметаны
- 1 ч.л. горчицы
- соль и перец по вкусу
- растительное масло 2 ст л

Приготовление:

1. Грибы порезать и обжарить с измельченным луком на растительном масле.
2. Формируем запеканку: нижний слой обжаренные грибы, следом натертый на крупной терке кабачок, кусочки отварной брокколи. В конце добавляем кусочки отварной куриной грудки.
3. Взбиваем яйцо с солью и перцем, добавляем сметану и горчицу, хорошо перемешиваем. Заливаем нашу запеканку яичной смесью и запекаем в духовке при температуре 200 градусов до румяной корочки около 20 минут.