

Запеканка из овощей с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **45,83 ккал.**
Белки: **1,86 г.**
Жиры: **2,28 г.**
Углеводы: **4,69 г.**

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

Ингредиенты:

- баклажаны - 3 шт
- кабачки - 2 шт
- помидоры - 4 шт
- перец болгарский красный - 2 шт
- перец болгарский желтый - 2 шт
- лук - 2 шт
- кинза свежая - 15 г
- петрушка свежая - 15 г
- моцарелла - 70 г
- сыр твердый нежирный - 100 г

для маринада:

- оливковое масло - 50 мл
- белый винный уксус - 2 ст. л
- чеснок - 10 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Для маринада смешать оливковое масло, белый винный уксус, натёртый чеснок. Зелень нарубить. Баклажаны, кабачки и помидоры (берите твёрдые, чтобы поменьше было сока) нарезать толщиной 1 см., лук - полукольцами.

Сложить овощи в миску, залить маринадом, посолить, поперчить. И оставить мариноваться на 10-15 минут. (Лук репчатый лучше замариновать в отдельной посуде, в дальнейшем при обжаривании, будет удобней). Пока маринуются овощи, болгарский перец ставим на решетку в духовку под гриль на 240 градусов, даём обуглиться со всех сторон, и сразу помещаем в пакет минут на десять. Затем, снять с них кожицу, почистить семена, нарезать полосками.

Порциями обжарить на сковороде (можно гриль-сковороде) лук, баклажаны, кабачки и помидоры. Каждый вид овощей лучше жарить отдельно, так как степень готовности у всех разная. В огнеупорную форму первым слоем укладываем баклажаны. Посолить, поперчить. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Следующим слоем идут кабачки, посолить, поперчить. На кабачки выкладываем обжаренный на сковороде (гриле) репчатый лук. На лук - болгарский перец. На перец выложить нарезанную моцареллу (или можно просто порвать её руками)

На моцареллу выложить помидоры, посолить поперчить(если нужно), натереть сыр, или нарезать тонкими пластинками при помощи овощерезки.

Форму накрываем фольгой, и ставим в нагретую духовку до 180-200С на 30-45 минут, в зависимости от того, какой степени готовности Вы хотите получить овощи. Овощи получаются "хрусткими" за 30 минут, и более мягкие за 45 минут. В конце запекания, за 5 минут, уберите фольгу, и дайте сыру подрумяниться.