Запеканка кабачков

На 100 грамм:
Калорийность: **67,3 ккал.**
Белки: **3,24 г.**
Жиры: **2,75 г.**
Углеводы: **7,79 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-kabachkov/

Ингредиенты:
- молодой кабачок (цуккини) 1шт (250г)
- репчатый лук половина луковицы (80г)
- зеленый лук 1/4 стакана (5г)
- сыр моцарелла 1/2 стакана (70г)
- пармезан 2 столовые ложки (15г)
- пшеничная мука в/с 1/2 стакана (75г)
- разрыхлитель для теста 1 чайная ложка (5г)
- обезжиренное, либо малой жирности молоко 2/3 стакана (190г)
- оливковое масло 1 чайная ложка (5г)
- куриное яйцо 2шт (120г)
- соль 1/2 чайной ложки
- черный молотый перец по вкусу

Приготовление:
Разогреваем духовку до 200С градусов.
Моцареллу и кабачек трем на средней терке, зеленый и репчатый лук мелко шинкуем. Перемешиваем. Кожуру кабачка я чистила, внутренние косточки не доставала, так как они очень маленькие.
Затем, преступаем к тесту. Высыпаем в миску 1/2 стакана муку, добавляем 1 чайную ложку разрыхлителя для теста, перемешиваем. Добавляем 2/3 стакана молока, перемешиваем. Разбиваем два яйца, перемешиваем. Затем, добавляем оливковое масло, соль и перец - перемешиваем.
Берем форму, смазываем ее оливковым маслом и высыпаем наши овощи с сыром. Заливаем тестом. Посыпаем нашу запеканку тертым пармезаном. Можно использовать любой другой твердый сыр.

Ставим в разогретую духовку и выпекаем 30-40 минут.
Подавать запеканку можно теплой и холодной.