Запеканка «капустное ассорти»

На 100 грамм:
Калорийность: **57.23 ккал.**
Белки: **4.89 г.**
Жиры: **2.31 г.**
Углеводы: **5.12 г.**

Количество порций: **6**

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

Ингредиенты:
- 7 яиц – 420 гр
- молоко – 500 мл
- сыр – 100 гр
- брокколи – 400 гр
- цветная капуста – 400 гр
- брюссельская капуста – 200 гр
- эстрагон

Приготовление:
Брюссельскую капусту, брокколи и цветную капусту отварить в течение 10-15 мин.
Яйца и молоко взбить миксером, добавить эстрагон.
Половину сыра натереть, половину нарезать брусочками или кубиками.
Сваренные овощи выложить в смазанную маслом форму, добавить нарезанный сыр. Все залить яично-молочной смесью. Поставить в духовку на 20 мин. Затем форму достать из духовки, посыпать тертым сыром и снова запекать в течение 20 мин.