

Запеканка куриная с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **74,71, ккал.**
Белки: **8,05 г.**
Жиры: **2,88 г.**
Углеводы: **3,57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-kurinaya-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- замороженная овощная смесь(брокколи, перец и т.д.) 400г
- замороженная стручковая фасоль 400г
- куриная грудка без кожи (в вареном виде мякоти примерно 300г)
- 1 луковица
- 1 морковь
- молоко 200г
- небольшой помидор
- 3 яйца
- сыр типа адыгейского 150г
- небольшой пучок укропа

Приготовление:

Отварить в подсоленной воде до готовности куриную грудку (примерно 30 мин), отделить мякоть.

В оставшемся бульоне поварить овощи примерно 5 минут

Лук и натертую морковь немного потушить в водичке

Филе измельчить в блендере на ножах или прокрутить через мясорубку.

Отваренные овощи также измельчить. помидор нарезать

Смешать молоко, яйца, натёртый сыр, посолить по вкусу.

Смешать все составляющие (овощи, фарш и заправку+порезанный укроп)

В Форму выложить массу в форму и запекать в духовке 40 минут до золотистой корочки