

Запеканка «овощное блаженство»



На 100 грамм:
Калорийность: **37,12 ккал.**
Белки: **1,88 г.**
Жиры: **,63 г.**
Углеводы: **6,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-ovoshnoe-blazhenstvo/>

Ингредиенты:

- 400 г моркови
- 1/2 корня сельдерея
- 1 пастернак
- 2-3 луковицы
- 1,5 стакана 0,5%-ного молока
- 2 помидора
- 100 г творожного сыра (до 13% жирности)
- 1 ч. л. базилика и орегано
- 1/2 ч. л. молотого черного перца

Приготовление:

Нарезать все овощи соломкой, смешать и переложить в огнеупорную посуду.

Разогреть в кастрюле молоко и творожный сыр (сыр должен раствориться), добавить травы и специи.

Вылить смесь на овощи.

Запекать в духовке при 175оС 1-1,5 часа.