

Запеканка с цветной капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **115 ккал.**
Белки: **7 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-cvetnoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- цветная капуста - 300 г
- молоко 1% - 100 мл
- яйца - 4 шт
- помидор - 1 шт
- сыр - 70 г (у нас российский)
- оливковое масло - 20 мл
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту заранее бланшировать, можно добавить в воду куркумы для цвета. Яйца взбить с молоком и добавить немного соли (лучше обойтись без нее). Формочки для запекания смазать маслом и выложить цветную капусту. Сверху добавить ломтики помидоров. Залить яично-молочной смесью. Присыпать сыром и поставить в духовку на 25 минут при температуре 180С. Подавать запеканку с цветной капустой горячей.