

# Запеканка с фаршем, цукини и помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **110,51 ккал.**  
Белки: **12,46 г.**  
Жиры: **6,05 г.**  
Углеводы: **1,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-farshem-cukkini-i-pomidorami/>

## Ингредиенты:

для фарша:

- фарш куриный - 1 кг
- лук - 1 шт
- соль, перец

для верхнего слоя:

- цукини - 300 г
- помидор 1 шт (крупная)
- сыр- 50 г
- 2 яйца
- нат. йогурт - 2 ст.л
- соль, перец

## Приготовление:

Перемешать все ингредиенты для фарша.

Уложить его в смазанную форму (толщина слоя 1-1,5), сделав небольшие бортики в 1 см (чтобы жидкая начинка потом не растекалась).

Режем цукини кольцами (или берем замороженные) укладываем по всей поверхности фарша. Смешиваем йогурт и яйца (можно добавить соли и перца) вилкой, аккуратно выливаем на цукини.

Помидор режем тонкими кольцами и выкладываем поверх смазанного слоя. Посыпаем тертым сыром и отправляем в духовку на 40-50 мин, до образования румяной корочки при 200-220 градусах.

