

Запеканка с кабачками и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **84,31 ккал.**
Белки: **8,68 г.**
Жиры: **3,89 г.**
Углеводы: **3,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-kabachkami-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриная грудка — 400-450г
- полутвердый сыр — 50г
- веточки укропа — 3 шт
- зубчик чеснока — 1шт
- кабачок — 2шт
- яйца — 2шт
- луковица — 1шт
- растительное масло — 1ст.л
- сметана — 1ст.л
- смесь перцев
- соль

Приготовление:

Крупно нарезать очищенные кабачки, посолить их, перемешать и на полчаса оставить. Некрупно нарезать куриное филе, порубить мелко чеснок и лук, перекрутить эти продукты в мясорубке.

Поперчить, посолить, вбить яйца в фарш, добавив рубленый укроп перемешать.

Кабачки отжать и добавить в фарш, выложить смесь в смазанную маслом форму, разровнять. Сверху смазать запеканку сметаной, поставить в нагретую до 190 градусов духовку на полчаса.

Посыпать запеканку сыром, поставить еще на 10-15мин в духовку.