

Запеканка с капустой и фаршем



На 100 грамм:
Калорийность: **114,39 ккал.**
Белки: **7,55 г.**
Жиры: **7,39 г.**
Углеводы: **4,31 г.**

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

Ингредиенты:

- 700 г капусты
- 500 г фарша (любого, по вкусу)
- 200 г лука
- 200 г моркови
- 500 г йогурт натуральный
- 200 г маложирного сыра (твердого)
- соль
- перец

Приготовление:

Лук мелко покрошить.
Морковь натереть на средней терке.
Капусту мелко нашинковать.
Потушить лук в водичке.
Добавить фарш, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут.
Потушить морковь.
Добавить капусту, немного посолить, тушить под крышкой до готовности (около 15-20 минут).
Сыр натереть на мелкой терке.
В форму для запекания (у меня форма 20х30 см, и высотой 5 см) выложить половину капусты, разровнять.
Смазать йогуртом.
Затем выложить весь фарш, разровнять.
Смазать йогуртом.
Выложить оставшуюся капусту.
Смазать йогуртом.

Посыпать сыром.

Поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов в течение 25-30 минут.

Готовую запеканку немного остудить, и разрезать на порции.