

Запеканка с куриным филе и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **73 ккал.**
Белки: **7,9 г.**
Жиры: **3,1 г.**
Углеводы: **3,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-kurinyim-file-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- замороженная цветная капуста 400г
- замороженная стручковая фасоль 400г
- куриная грудка без кожи (в вареном виде мякоти примерно 300г)
- 1 луковица
- 1 морковь
- молоко 200г
- 3 яйца
- сыр типа ольтермани 17% или полар 150г
- небольшой пучок укропа

Приготовление:

Отварить в подсоленной воде до готовности куриную грудку (примерно 30 мин), отделить мякоть.

В оставшемся бульоне поварить капусту и фасоль примерно 7 минут

Лук и натертую морковь немного потушить.

Филе измельчить в блендере на ножах или прокрутить через мясорубку.

Отваренные овощи также измельчить.

Смешать молоко, яйца, натёртый сыр, посолить по вкусу.

Смешать все составляющие (овощи, фарш и заправку+порезанный укроп)

Форму смазать 1ч.л. растительного масла, выложить массу в форму и запекать в духовке 40 минут до золотистой корочки