

# Запеканка с тыквой и рикоттой



На 100 грамм:  
Калорийность: **127,57 ккал.**  
Белки: **6,41 г.**  
Жиры: **7,98 г.**  
Углеводы: **8,58 г.**

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

## Ингредиенты:

- 550 - 600г тыквы без кожи и семян
- 5 листьев тимьяна
- оливковое масло
- соль и перец
- 200г рикотты
- 1 яйцо
- 125 мл сливок
- свежие листья тимьяна
- щепотка хлопьев чили
- 50 г тертого пармезана + 2 столовые ложки
- 4 ст.л. панировочных сухарей
- цедра от 1/4 лимона

## Приготовление:

Предварительно разогреть духовку до 190 С.

Тыкву нарезать и переложить в миску.

Полить маслом, посолить и поперчить, хорошо перемешать.

Добавить тимьян, выложить на противень и запекать в духовке в течение 20 минут.

Вынуть тыкву и выложить в форму для гратена.

Разложить вокруг 3/4 от всего объема рикотты.

8 .Взбить яйцо и сливки. Добавить тимьян, лимонную цедру, перец чили, соль и перец.

Примешать оставшуюся рикотту и 2 столовые ложки пармезана. Залить смесь в форму.

9 .Смешать сухари и пармезан и равномерно распределить сверху.

Запекать в течение 25- 30 минут. Подавать сразу же.