

РИСОВО-КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 401.7 г	853	80.0	37.5	77.7
На 100 г	212.2	19.9	9.3	19.3

Ингредиенты

Рис - 1 порция
Лук репчатый - 100 граммов
Кабачок - 350 граммов
Яйцо - 150 граммов
Укроп - 10 граммов
Базилик свежий - 20 граммов
Сыр "Легкий" - 200 граммов

Процент потерь по массе: 59.83 %

Описание

Как готовить: 1. Рис промыть и поставить вариться, залив кипяченой водой. Выключить и оставить под крышкой на 3 минуты, остудить. 2. Лук почистить, порезать кубиками и на медленном огне под крышкой потушить (не жарить) пару минут, выключить и оставить пропариться. 3. Кабачки вымыть, при необходимости очистить от кожуры, натереть на крупной тёрке. 4. Сыр натереть на мелкой тёрке, оставить пару горсточек для обсыпки. 5. Укроп мелко порезать. 6. Все ингредиенты соединить, добавить слегка взбитые яйца, посолить, поперчить, добавить специи и хорошо перемешать. 7. Форму застелить пекарской бумагой, выложить смесь, разровнять лопаткой и посыпать сверху оставшимся сыром. 8. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 35-40 минут. 9. Дать немного остыть в форме, вынуть вместе с бумагой, бумагу осторожно снять и нарезать кусочками. Наша запеканочка готова!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru