



УЖИН • ОБЕД

Кабачки с картошкой и помидорами в духовке

Кабачки с картошкой и помидорами в духовке — овощное блюдо. Калорийность: 65 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: сыр, овощи.

Время 1 ч	Порции не указано	Сложность Средняя
--------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

65 Ккал	1,8 Белки, г	3,2 Жиры, г	7,1 Углеводы, г
------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Кабачок — 500 г
 - ☐ Помидор — 300 г
 - ☐ Картофель — 300 г
 - ☐ Лук репчатый — 1 шт.
 - ☐ Морковь — 1 шт.
 - ☐ Сметана — 2 ст. л.
 - ☐ Сыр — 50 г
 - ☐ Масло растительное — 2 ст. л.
 - ☐ Соль, специи — по вкусу
 - ☐ Зелень — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Картофель вымыть и отварить в кожуре до полуготовности. Остудить, очистить и нарезать кружками.
 - 02 Лук и морковь нарезать; пассеровать на растительном масле 5–7 мин.
 - 03 Помидоры залить кипятком на 5–7 мин, снять кожицу и нарезать кружками.
 - 04 Молодой кабачок нарезать кружками. У зрелого кабачка предварительно удалить кожуру и семена.
 - 05 Смазать форму маслом. Последовательно выложить лук с морковью, кабачки, картофель и помидоры; посолить и добавить специи.
 - 06 При достаточной высоте формы повторить слои.
 - 07 Сметану соединить со 100 мл воды и равномерно распределить по овощам.
 - 08 Запекать до готовности; за 5 мин до окончания посыпать тёртым сыром. Перед подачей добавить зелень.
-

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru