



УЖИН • ОБЕД

Цветная капуста с яйцом и сыром в духовке

Цветная капуста с яйцом и сыром в духовке — запеканка. Калорийность: 107.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, яйца, сыр.

Время 40 мин	Порции не указано	Сложность Средняя
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

107,9 Ккал	6,1 Белки, г	7,6 Жиры, г	3,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Капуста цветная — 0,5 коч.
- ☐ Помидор — 1 шт.
- ☐ Лук репчатый — 1 шт.
- ☐ Яйцо куриное — 3 шт.
- ☐ Молоко — 3 ст. л.
- ☐ Масло сливочное — 30 г
- ☐ Специи — по вкусу (паприка, хмели-сунели, кориандр, чёрный перец)
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Сыр твёрдый — 4 ст. л.

Приготовление

- 01 Цветную капусту отварить в подсоленной воде до требуемой мягкости, откинуть на сито и обсушить.
- 02 Лук и помидор нарезать кубиками; сыр натереть.
- 03 Лук поджарить на сливочном масле, добавить помидор и соль. Готовить 2–3 мин до размягчения помидора.
- 04 Яйца соединить с молоком, солью и специями, слегка взбить.
- 05 В форму выложить лук с помидором и маслом, затем распределить цветную капусту.
- 06 Залить яичной смесью и посыпать сыром.
- 07 Запекать около 20 мин при 190 °С до схватывания яиц и подрумянивания сыра.

Соберите рацион в Fit
Push

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