

Помидоры, фаршированные шпинатом и творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **37.94 ккал.**
Белки: **5.15 г.**
Жиры: **0.66 г.**
Углеводы: **3.79 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pomidory-farshirovannye-shpinatom-i-tvorogom/>

Ингредиенты:

- 6 помидоров
- 150 г замороженного шпината
- 250 г творога
- 50 мл молока
- соль, перец, мускатный орех

Приготовление:

Разморозить шпинат и измельчить ножом, выложить на сковороду, залить молоком и тушить на медленном огне 5 минут. Творог размять, добавить к шпинату, посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха, перемешать и тушить все еще минут 5-10 на медленном огне, иногда помешивая, пока не выпарится жидкость. Тем временем подготовить помидоры: помыть, срезать "шляпку", аккуратно извлечь сердцевину, немного посолить, наполнить уже готовой начинкой, выложить на фольгу и запекать 20-25 минут при 180 градусах. (Можно в духовке, можно в мультиварке....) Остудить немного (будет вкуснее), подавать к столу!