

Запеченная цветная капуста с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **75.32 ккал.**
Белки: **6.17 г.**
Жиры: **2.72 г.**
Углеводы: **7.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-cvetnaya-kapusta-s-syrom/>

Ингредиенты:

- цветная капуста - 1 кг
- яйцо - 2 шт
- мука овсяная - 70 г
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Капусту помыть и разобрать на соцветия. Вскипятить воду, добавить соль и размешать. Аккуратно выложить в кипящую воду соцветия капусты, варить несколько минут. Слить воду, дать капусте немного остыть. Тем временем, включить духовку разогреваться до 200 градусов и натереть сыр на крупной терке. Яйца разбить в миску и слегка взбить вилкой или венчиком. В отдельную миску насыпать муку. Обвалять капусту в яйце, затем в муке и выложить в жаропрочную посуду. Посыпать солью, черным молотым перцем и сверху распределить натертый сыр. Готовить цветную капусту около 20-30 минут в середине духовки, до румяного цвета. Запеченная цветная капуста готова! Подавать ее можно как в горячем, так и в холодном виде.