

Запеканка из брокколи и кабачка с брынзой



На 100 грамм:
Калорийность: **77.7 ккал.**
Белки: **4.68 г.**
Жиры: **4.72 г.**
Углеводы: **4.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-brokkoli-i-kabachka-s-brynzoj/>

Ингредиенты:

- 250 г брокколи
- 1 кабачок
- 150 г сыра брынза
- 50 г твердого сыра
- соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Брокколи разделить на соцветия и отварить в кипящей воде течение 3 минут. Натертый на терке кабачок посолить и дать постоять 20 минут, после чего слить жидкость. Смешать кабачок с измельченной Брынзой. Выложить брокколи в форму для запекания, смазанную маслом. Посолить и поперчить. Сверху выложить кабачок с Брынзой, посыпать тертым сыром и отправить в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 20 минут.