

Запеканка из капусты с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **107.41 ккал.**
Белки: **9.03 г.**
Жиры: **5.07 г.**
Углеводы: **6.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kapusty-s-myasom/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная — 400 г
- куриный фарш (из филе) — 400 г
- лук — 1 шт
- морковь — 1 шт
- масло оливковое — для обжарки мяса
- соль, перец черный молотый — по вкусу

для соуса:

- йогурт натуральный — 6 ст. л
- яйца — 3 шт
- мука цельнозерновая — 3 ст. л
- соль — по вкусу
- сыр нежирный — 50 г

Приготовление:

Белокочанную капусту нашинковать, обмять. Порезать лук, натереть на терке морковь, сыр. Обжарить лук, морковь, фарш, смешать с капустой.

Приготовить соус: взбить йогурт, яйца, муку и соль по вкусу до получения однородной массы. Вылить соус в капусту с фаршем и перемешать.

Все выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и посыпать тертым сыром.

Готовить в режиме "Выпечка" 50 минут. После сигнала оставить на подогреве еще минут на 15.