



Швидка лазанья з цвітної капусти й курятини

Всього: 67 хв · Підготовка: 22 хв · Готування: 45 хв · 1 порцій · Легко ·

Вечеря

Без глютену

ІНГРЕДІЄНТИ

180 г Цвітна капуста

160 г Фарш курячого філе

1 шт Яйце

15 г Сир твердий

10 г Олія

40 г Цибуля

10 г Часник

40 г Томатна паста

120 мл Вода

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Цвітну капусту подрібніть в блендері (не до кашоподібної консистенції) або нарежте дуже дрібно. Додайте сіль, перець на смак та 1 яйце. Добре перемішайте.
- 2 На сковорідці розігрійте олію. Цибулю нарежте кубиками та обсмажте до рум'яного кольору. Додайте фарш і смажте все разом протягом 10 хвилин. Додайте томатну пасту, подрібнений часник, сіль, спеції та воду. Перемішайте і протушуйте ще 5-7 хвилин, даючи зайвій воді випаруватися.
- 3 Візьміть форму для запікання або керамічну ємність. Викладайте шарами цвітну капусту та фарш зі сковорідки, чергуючи їх. Зверху посипте натертим сиром.
- 4 Запікайте в духовці з обдувом при температурі 200 градусів 15-20 хвилин.

Харчова цінність на порцію: 505 ккал · Білки 39.0 г · Жири 29.0 г · Вуглеводи 23.0 г · Клітковина 6.1 г