

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУКИНИ И ИНДЕЙКИ

REBOX.BY



 45 минут

 123 ккал; БЖУ 9/4/13 (на 100 г)

 360 г (каждая порция)

Ингредиенты:

фарш из индейки, цукини, лук,
морковь, сыр, яйцо, мука.

 Предварительно разморозьте фарш из индейки



1

Разогрейте духовку до 180°C. Цукини натрите на крупной терке. Лук нарежьте соломкой, морковь и сыр натрите на мелкой терке.



2

В миске смешайте фарш из индейки, цукини, морковь, лук, яйца, муку, посолите и поперчите. Перемешайте.



3

Выложите в форму для запекания и поставьте в духовку на 15-17 минут. Достаньте и посыпьте тертым сыром, отправьте в духовку еще на 5-7 минут.



4

Подавайте запеканку к столу, нарезав на порционные куски.

! Количество соли, перца, сахара, специй, лука, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу