



Зеленчукова запеканка

Съставки

- 200 г тиквички
- 1 с.л. MAGGI® Вкусни гозби зеленчуци 90г
- 2 моркови
- 200 г картофи
- 60 г кашкавал
- 60 г сирене
- 3 яйца
- 1 зелена чушка
- 1 стрък копър
- 1 скилидка чесън
- 1 стрък зелен лук
- 3 с.л. олио

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за запеканка е обелването на зеленчуците. Тиквичката настържете и отцедете за няколко минути. Настържете моркова и картофа. Сложете настърганите зеленчуци в купа. Към тях добавете копър, скилидка чесън, зелен лук. Добавете и MAGGI® Вкусни гозби зеленчуци. Разбъркайте добре.
2. Към сместа се добавят сиренето и кашкавала. Накрая и трите яйца. Отново съставките се разбъркват много добре.
3. Вземете тавичка и я покрийте с хартия за печене. Намажете хартията с олиото. Изсипете сместа. Отгоре декорирайте. Аз използвах стрък зелен лук, свеж копър, цветове от див лук, риган и резени зелена чушка.
4. Изпечете запеканката в топла фурна на 200 градуса. Времето е около 30 минути, на горен и долен реотан. Приятели, нашата зеленчукова запеканка с тиквички е готова за хапване.

45 мин.

4 порции

Въглехидрати	13.19 g
Енергия	339.51 kcal
Мазнини	25.42 g
Протеин	16.5 g