Kapusta au gratin

Kapusta zapieczona z innymi warzywami jest nie tylko pełna witamin, ale też ma niesamowity smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/4 ka pusty, poszatkowanej
1/2 marchewki, tartej
2 cebule dymki, posiekane
1 jajko
1/2 szklanki mleka
3 łyżki sera ementaler, tartego
1/4 łyżeczki soli ziołowej
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka parmezanu, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić kapustę, marchewkę i cebulę na patelnię spryskaną olejem w aerozolu. Smażyć, aż warzywa zmiękną. Przełożyć do

nasmarowanego naczynia żaroodpornego.

2) Roztrzepać jajko z mlekiem, serem ementaler i solą ziołową. Polać warzywa. Posypać natką pietruszki i parmezanem.

3) Piec 30–35 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 156 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 126 mg cholesterolu, 345 mg sodu, 11 g węglowodanów, 3 g błonnika, 10 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock