

# Макаронна запіканка з куркою і овочами

Макарони — 250 г,  
куряче філе — 1 шт.,  
помідори чері — 8 шт.,  
броколі — 1 головка,  
твердий сир — 250 г,  
яйця — 3 шт.,  
вершки 20% — 200 г,  
олія — 1 ст. ложка,  
сіть, чорний мелений перець — на смак.

Філе й макарони зварити, філе нарізати невеликими шматочками. Броколі розібрати на суцвіття й варити протягом 5 хвилин в підсоленому окропі. Відкинути на друшляк і обдати крижаною водою.

Помідори чері помити й розрізати на половинки. Сир натерти на тертці.

Яйця збити з вершками, додати сіль та перець. Всыпать половину сиру, перемішати.

У змащену олією форму для запікання викласти макарони, філе та овочі. Залити яєчною сумішшю, притрусити рештою сиру.

Поставити форму в розігріту до 180 °С духовку, готувати 30–40 хвилин.

Поживно і смачно

# Запiканка з броколі

Броколі — 450 г,  
яйця — 5 шт.,  
твердий сир — 150 г,  
вершки 20% — 200 мл,  
вершкове масло — 30 г,  
свіжа зелень — на смак,  
сіль, спеції — на смак,  
мускатний горіх — на смак.

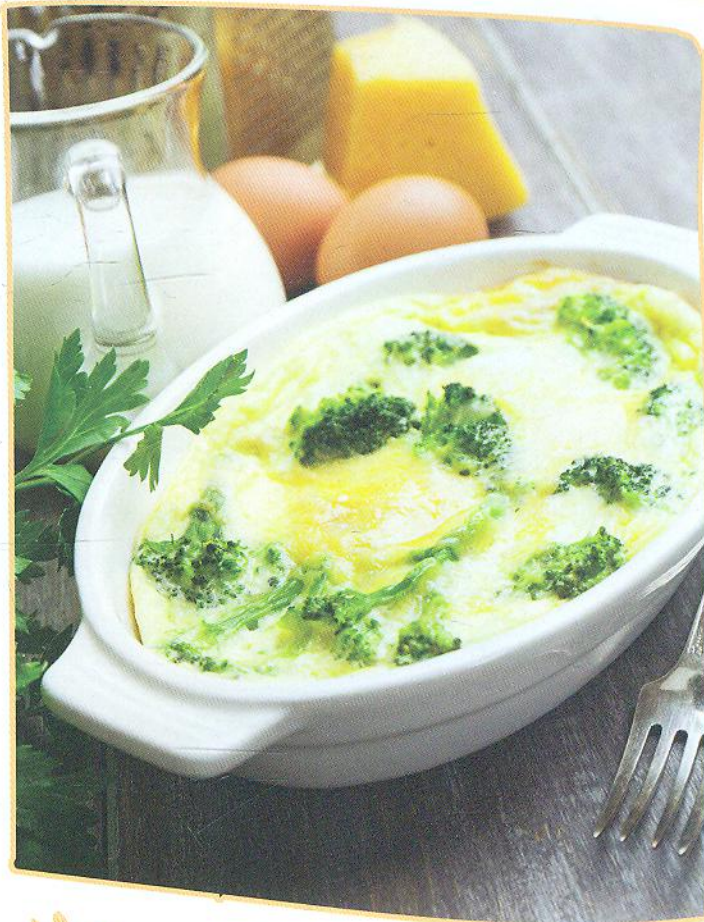
Зелень помити, обсушити й подрібнити. Броколі розібрати на суцвіття і варити протягом 5 хвилин в підсоленому окропі. Відкинути на друшляк і обдати крижаною водою.

Сир натерти на тертці. Яйця збити з вершками, додати сіль, мускатний горіх, спеції і натертий сир.

Форму для випікання змастити вершковим маслом, викласти в неї суцвіття капусти, зверху вилити яєчно-сирну масу.

Поставити форму в розігріту до 200 °С духовку, готувати 30 хвилин.

Готову страву рясно притрусити подрібненою зеленню.



Ідеальна вечеря



# Кабачки, запечені під сметанним соусом

Кабачки — 2 шт.;  
сметана — 1 склянка;  
твердий сир — 150 г;  
олія — 3 ст. ложки;  
петрушка та кріп — по 3 гілочки;  
часник — 3 зубки;  
сіль, перець — на смак.

Часник почистити й подрібнити.

Зелень помити, обсушити й подрібнити. Сир натерти на тертці.

Кабачки помити, нарізати кружальцями завтовшки 1 см і викласти у два шари в змащену олією форму.

Змішати сметану, зелень, часник, сіль, перець та сир.

Приготований соус викласти на кабачки, розрівняти.

Форму поставити в розігріту до 180 °С духовку й запікати 30 хвилин.

Смак літа

# Овочева запіканка з яйцями та сиром

Цукіні — 2 шт.,  
— помідори чері — 200 г,  
картопля — 4 шт.,  
сухий орегано — 2 ст. ложки,  
яйця — 4 шт.,  
твердий сир — 130 г,  
часник — 2 зубки,  
оливкова олія — 2 ст. ложки,  
вершки — 300 мл,  
сіть, перець — на смак.

Часник почистити й подрібнити.

Цукіні, картоплю і помідори помити й обсушити. Цукіні нарізати скибочками, помідори — четвертинками, картоплю — великими кубиками.

Яйця збити з вершками, присмачити сіллю та перцем, додати часник, орегано й перемішати.

Сир натерти на тертці. Духовку розігріти до 200 °С. Цукіні, помідори й картоплю перемішати й викласти в змащену оливковою олією форму для запікання. Полити яєчно-вершковою сумішшю, притрусити тертим сиром і запікати 40–45 хвилин.



Неймовірно апетитно