



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Овощная запеканка с треской



Овощная запеканка с треской — удачный вариант для основательного завтрака, кроме того, блюдо подходит для ланчбокса: удобно брать с собой на перекус вне дома. Плотная, но нежная структура позволяет нарезать запеканку на аккуратные порционные куски, которые не теряют форму в контейнере. Блюдо остается вкусным и в холодном виде, а если есть возможность подогреть — можно быстро восстановить аппетитный вид и аромат.

Ингредиенты

- Филе трески 800 г
- Цветная капуста 2 небольших кочанчика (около 600 г)
- Лук репчатый 1 шт.
- Сыр 100 г
- Яйцо 2 шт.
- Соль по вкусу
- Молоко 100 мл
- Масло сливочное 20 г

Процесс приготовления

Шаг 1

Разберите кочан капусты на соцветия, отварите в подсоленной воде примерно 2-3 минуты, чтобы она оставалась хрустящей. По желанию добавьте в воду молоко, так уйдет легкая горчинка. Затем откиньте капусту на дуршлаг и дайте немного остыть.



Шаг 2

Подготовка рыбы. Филе трески нарежьте кусочками поперек волокон, извлеките кости, присыпьте небольшим количеством соли.



Шаг 3

Очистите луковицу от шелухи, нарежьте соломкой. А чтобы убрать горечь и замаскировать луковый запах, ошпарьте его в течение 30 секунд в кастрюле вместе с цветной капустой. С луком запеканка станет более сочной.



Шаг 4

Подготовка формы для запекания. Возьмите кусочек мягкого (но не растопленного) сливочного масла и тщательно смажьте дно и все стенки формы. Щедро присыпьте смазанную поверхность манкой, равномерно распределяя крупу.



Шаг 5

Выложите в форму слой цветной капусты с луком, затем слой рыбы и капусту. В отдельной миске смешайте молоко с взбитым яйцом и молоком. Залейте этой смесью овощи с рыбой.



Шаг 6

Запекайте блюдо в духовке, разогретой до 180 °С в течение 40 минут. За 5-7 минут до готовности посыпьте запеканку тертым сыром и верните форму в духовку, чтобы получилась аппетитная румяная корочка.

Приятного аппетита!



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**