




Запечённая цветная капуста

Запечённая цветная капуста с румяной корочкой — полезный ужин, который понравится даже тем, кто не любит овощи.

 20 мин

Ингредиенты

Цветная капуста свежая — 500 г

Яйцо — 2 шт

Сыр твердый (тертый) — 150 г

Сметана 20% — 150 г

Соль — 1 ч.л.

Хмели-сунели — 1 ч.л.

Приготовление

1. Разделите цветную капусту на небольшие соцветия.
2. Отварите в кипящей воде 5–8 минут до полуготовности, затем откиньте на тарелку.
3. В миске взбейте яйца со сметаной, добавьте тёртый сыр, соль и хмели-сунели. Перемешайте до однородности.
4. Смажьте форму тонким слоем масла. Выложите капусту и залейте сырнo-сметанной смесью.
5. Поставьте форму на решётку аэрогриля. Запекайте 10 минут при 160 °С на программе «Овощи», затем ещё 10 минут при 180 °С — до золотистой корочки.