



## Морковная запеканка в духовке

### Рецепт 1.

1. Мытую целую морковь отварить на среднем огне, затем почистить, превратить в пюре вилкой или в блендере вместе с яблоком (можно отдельно яблоко потереть на мелкой терке).

2. Яйцо слегка взбить. Соединить морковное пюре с тертым яблоком, манкой и яйцом, добавить соль и пряности.

Перемешать.

3. Жаропрочную форму промазать сливочным маслом. Выложить туда подготовленную смесь для приготовления морковной запеканки. Поверхность разровнять и выложить на поверхность тоненькие кусочки сливочного масла.

4. Запекать морковную массу в духовке при 180 градусах 30 -40 минут

5. При подаче морковную запеканку можно посыпать сахарной пудрой и украсить орехами.

### Рецепт 2.

Для рецепта нам потребуется:

Морковки 6 штук, молоко 500гр. , сахар по вкусу ,куриное яйцо 4штуки, соль 3 щепотки, мука и сливочное масло по 2 ст.л.

1. Очищенную и помытую морковь натираем на крупной терке.

2. Слегка припускаем натертую морковь в сковороде на сливочном масле, добавляем немного кипяченой воды , чтобы морковь была едва покрыта водой и тушим до мягкости.

3. Слегка взбиваем яйца и смешиваем с молоком.

4. Ждем, когда тушеная морковь остынет, и соединяем её с яично-молочной смесью.

5. В конце добавляем соль, сахар и муку.

6. Жаропрочную форму смазываем сливочным маслом, выкладываем туда подготовленную морковную массу.

7. Готовим морковную запеканку в духовке 35-45 минут при температуре при температуре 180 градусов.

8. Ориентируемся по румяной корочке сверху. Морковная запеканка готова!

С чем подать? Как вариант с вареньем, со сметаной, с греческим йогуртом, с молоком или как вариант можно использовать свежую ягоду протертую с сахаром.



## Запеканка из капусты

Нежная, сочная запеканка из капусты считается полезным и сытным блюдом. Для ее приготовления можно взять любые продукты, которые есть в холодильнике: мясо, грибы, колбаса, перец, морковь. Хорошо освоив один рецепт, можно создать

множество других, используя не только белокочанную, но также цветную и даже пекинскую капусту.

Для классической капустной запеканки понадобятся такие продукты:

- полкило капусты;
- молоко – 0,5 л;
- парочка яиц;
- сыр – 0,1 кг;
- специи и приправы по вкусу.

Приготовление начинается с подготовки главного овоща: его шинкуют, перекладывают в сковороду, подсаливают, заливают молоком и тушат 5-6 минут, накрыв крышкой. Остывшую капусту приправляют специями и приправами и выкладывают в глубокую форму. Обсыпают тертым сыром, заливают хорошо взбитыми яйцами.

## Быстрая капустная запеканка – пирог

Быстрая запеканка – пирог готовится из следующих продуктов:

- свежая капуста – 300 г;
- яйца – 5 шт.;
- сметана и майонез – по 200 г;
- разрыхлитель – половина пакетика;
- мука – 8 ложек; соль, специи;
- масло растительное.

Нашинковать капусту, измельчить зелень, перемешать. Яйца смешать с майонезом, сметаной, вмешать муку, разрыхлитель. Форму промазать маслом, распределить половину заливки. Посолить капустную начинку, перемешать и распределить ее равномерно в форме. Вылить остатки заливки и разровнять ложкой. Выпекать 35 минут при 180°C.

Восхитительный аромат такой запеканке придаст свежая зелень. При желании ее можно включить в список ингредиентов.

Источник: <https://attuale.ru/zapekanka-iz-kapusty-9-samyh-vkusnyh-retseptov/>