

## Цветная капуста из духовки



На 100 грамм:  
Калорийность: **55.92 ккал.**  
Белки: **2.42 г.**  
Жиры: **3.27 г.**  
Углеводы: **5.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-iz-duhovki/>

### Ингредиенты:

- капуста цветная 1,3 кг
- масло оливковое extra virgin 2 столовые ложки
- соль 1/4 чайные ложки

### Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 градусов.

Разделите капусту на небольшие соцветия и переложите в большую миску. Добавьте оливковое масло и соль и все хорошо перемешайте. Выложите одним ровным слоем на противень и отправьте в духовку, иногда перемешивая, на 25-35 минут, до мягкости и золотистого цвета.

Готовясь в духовке, капуста отдает свою природную сладость и получается очень золотистой и праздничной.