

# Овощной кугель



На 100 грамм:  
Калорийность: **131,5 ккал.**  
Белки: **3,85 г.**  
Жиры: **8,17 г.**  
Углеводы: **11,03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-kugel/>

## Ингредиенты:

- 2 картофелины
- 2 морковки
- 2 маленьких цукини
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 3 яйца
- 4 ст.л. оливкового масла
- 3 ст.л. молотых сухарей
- 1/4 ч.л. сухого базилика
- 1 ст.л. мелко нарубленной петрушки
- соль и черный перец по вкусу

## Приготовление:

картофель, лук, морковь и чеснок очистить. цукини вымыть  
чеснок мелко нарезать, остальные овощи натереть на крупной терке  
смешать овощи с сухарями, яйцами, петрушкой, базиликом, солью и перцем до состояния густого теста. переложить овощную массу в смазанную маслом форму, разровнять поверхность, полить оставшимся маслом и запекать 50-60 минут при 180 гр., до хрустящей корочки. подавать к столу горячим

Если у вас большая семья, смело увеличивайте норму продуктов вдвое, кугель очень вкусный, со стола исчез моментально.