

# Запеканка из молодой капусты

Йоу! Повар Вова немного на рэпе готовит капустный пирог! Главное чтоб настроение было хорошее, тогда и запеканка из молодой капусты получается вкусная! Йоу!



#пища #капуста #запеканка

## Запеканка из молодой капусты.

### Ингредиенты:

Капуста – 500 граммов

Морковь – 150 граммов

Укроп – пучок

Сыр – 100 граммов

Молоко – 100 миллилитров

Яйца – 2-3 штуки

Соль – по вкусу

Чёрный молотый перец – по вкусу

Растительное масло – 1 столовая ложка



## **Запеканка из молодой капусты. Приготовление:**

Нашинковать молодую капусту. Сложить в глубокую миску. Натереть очищенную морковь на крупной терке и добавить к капусте. Измельчить укроп, добавить к овощам. Натереть твердый сыр на крупной терке и тоже добавить к овощам. Всё тщательно перемешать. При необходимости посолить.

В отдельной миске смешать венчиком молоко, яйца, соль и перец.

Форму для выпекания смазать растительным маслом и сложить в неё капустную массу овощную смесь.

Сверху залить яично-молочной смесью.

Готовить в разогретой до 180 градусов по Цельсию духовке 30 минут.



И видеорецепт от [Повара Вовы](#):

## Рецепты с капустой:

[Рулетики с капустой они же Капустные трубочки](#). Милые пустячки, которые украшают нашу жизнь. Слабости, которые мы можем себе позволить. Рулетики с капустой, которые требуют немного возни. Зачастую от гармонии нас отделяет очень маленький шаг, прямо-таки шажок. Сделай его, друг, выйди из рамок, которыми сам себя окружил.

[Капуста с хлебным ароматом на квасе](#). Наверное квас должен был дать “хлебный аромат”, ведь недаром была обещана капуста с хлебным ароматом, но видно квас был выбран “не того калибра”. Получилось вкусно и питательно, но квас в следующий раз попробуем более ароматный. И тогда всё получится. Точно-точно...

[Капуста романеско под домашним соусом](#). Капуста романеско (по-итальянски romanesco означает «римская») – гибрид цветной капусты и брокколи, как утверждает моя Принцесса. Правда Википедия с ней не согласна. Мол согласно некоторым

утверждениям, история broccolo romanesco может быть прослежена до XVI века, однако на международных рынках этот овощ появился в 90х годах XX века. Впрочем мифологии на рынке продуктов питания всегда было достаточно.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#), [Телеграмме](#).