

Овощной "Рассвет"



Что нужно:

- морковь - 1 шт;
- брокколи - 100 г;
- болгарский перец - 1 шт;
- кукурузная крупа - 4 ст. л.;
- сметана - 100 г;
- сыр пармезан (уже натёртый) - 50 г;
- яйца - 2 шт;
- соль - по вкусу.

Время приготовления: 0 мин.

Описание

Приготовление

1. В кастрюльку наливаем 1 стакан воды, добавляем сметану, кукурузную крупу, перемешиваем и доводим до кипения, варим 10 минут (постоянно помешивая);
2. В сковороде смешиваем натёртую морковь, порезанную брокколи (не мелко), нарезанный сладкий перец (мелко) и на слабом огне томим 10 минут;
3. Затем в сковородку вливаем содержимое нашей кастрюльки, добавляем яйца, сыр, солим и перемешиваем;
4. Получившуюся массу выкладываем в форму для запекания (предварительно смазанную растительным маслом) и запекаем 20 минут при 180 градусах.