

Состав:

400г брюссельской капусты

2 помидора среднего размера

1 болгарский перец

2 ст.л. кешью

2 яйца

200 мл сливок 33%

соль

перец черный молотый

мускатный орех

Рецепт запеканки из брюссельской капусты с помидорами и болгарским перцем:

Брюссельскую капусту промыть, удалить верхние листья, у основания кочана сделать крестообразные надрезы и отварить в течение 5 минут. Помидоры промыть и нарезать некрупными дольками. Болгарский перец промыть, ударить плодоножку и семена, нарезать некрупной соломкой.

Яйца со сливками взбить, добавить соль, черный молотый перец и щепотку мускатного ореха.

В огнеупорную форму выложить сваренную брюссельскую капусту, помидоры и болгарский перец, сверху положить орехи кешью и залить приготовленной яично-сливочной смесью.

Форму для запекания поместить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку и выпекать в течение 35-40 минут.

Приятного аппетита!