**Рецепт запеканки из кабачка, картофеля и помидоров в духовке**

**Ингредиенты**

Кабачок средний – 1 шт.

Картофель - 2шт. (средний)

Помидоры – 2 шт. (средние)

Тёртый сыр – 100 г

Лук репчатый - 1шт.

Чеснок – 1-2 зубчика

Яйца - 2шт.

Сметана - 2,5 ст. л.

Мука - 3-4 ст. л.

Хмели-сунели – 1 ч. л.

Зелень (укроп, петрушка) – 10 г

Растительное масло – для смазывания формы

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить вкусную запеканку из кабачков, картофеля и помидоров в духовке? Для начала приготовим продукты. Кабачок моем, удаляем плодоножку, разрезаем пополам и удаляем семена при помощи столовой ложки. Молодой кабачок просто натираем на тёрке, поскольку семена у него мягкие и удалять их не стоит.

**Шаг 2**

Перекладываем в миску и добавляем чайную ложку соли. Перемешиваем и оставляем на 5 минут, чтобы кабачок пустил сок.

**Шаг 3**

Затем кабачковую массу хорошо отжимаем руками, выделившуюся жидкость сливаем, она нам больше не нужна.

**Шаг 4**

Репчатый лук очищаем и нарезаем на небольшие кубики при помощи смоченного в воде ножа, чтобы не слезились глаза. Отправляем в миску к натёртым кабачкам.

**Шаг 5**

Картофель среднего размера чистим. Также натираем на тёрке и отжимаем жидкость. Перекладываем в миску к овощам.

**Шаг 6**

Натираем на маленькой тёрке в овощи очищенный зубчик чеснока, чтобы запеканка была ароматной.

**Шаг 7**

Теперь разбиваем в кабачковую массу с картофелем 2 яйца и кладём 2,5 столовые ложки сметаны.

**Шаг 8**

Добавляем просеянную муку (3-4 столовые ложки в зависимости от консистенции). Очень будет хорошо, если взять цельнозерновую муку – она содержит клетчатку, витамины и полезные микроэлементы.

**Шаг 9**

Затем всыпаем 1 чайную ложку хмели-сунели и солим по вкусу. Имейте ввиду, что кабачки мы уже солили перед тем, как их отжать.

**Шаг 10**

Добавляем черный молотый перец и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Зелень мы предварительно хорошо промыли, обсушили и отрезали грубые стебли. Перемешиваем овощную массу.

**Шаг 11**

Форму для запекания смазываем растительным маслом. Выкладываем половину приготовленного теста и разравниваем столовой ложкой.

**Шаг 12**

Спелые мясистые помидоры моем, нарезаем кружками и выкладываем на тесто. Посыпаем тёртым сыром.

**Шаг 13**

Затем выкладываем вторую половину кабачкового теста и снова разравниваем ложкой.

**Шаг 14**

Сверху выкладываем дольки помидоров и отправляем в разогретую духовку (180 градусов) на 45 минут.

**Шаг 15**

Достаём, посыпаем тёртым сыром и отправляем в духовку ещё на 5-10 минут, чтобы сыр расплавился и приобрёл красивый золотистый цвет.

**Шаг 16**

Запеканка из кабачка, картофеля и помидоров с сыром в духовке приготовлена!

**Шаг 17**

Даём немного остыть, нарезаем на порции и подаём к столу. Кабачковая запеканка получилась очень вкусная, ароматная и сочная.

Приятного аппетита!