Капустная запеканка с мясом - вкусный перекус в конце рабочего дня  
  
Ингредиенты:  
  
Кочан капусты - 1/2 шт.  
Куриный фарш -500 г   
Лук - 1шт.  
Яйца - 2 шт.  
Томатная паста - 2 ст. л  
Йогурт без добавок - 100 мл   
Соль  
Перец  
  
Приготовление:  
  
1. Капусту тонко нашинковать и отправить в кипящую воду на 10 минут.   
2. Лук нарезать полукольцами и тушить на сковороде с растительным маслом до мягкости.   
3. Добавить фарш и готовить, пока мясо не побелеет. Йогурт смешать с томатной пастой, посолить и поперчить.  
4. Смазать растительным маслом форму для выпечки, выложить в нее половину капусты и фарш, равномерно распределить 1/2 йогуртового соуса.   
5. Выложить оставшуюся капусту, полить йогуртом и смазать взбитыми яйцами.   
6. Выпекать в разогретой до 180 градусов С духовке 30-40 минут.  
  
Источник cтатьи: [lady.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Flady.ru&post=-59118674_25140)  
  
Приятного аппетита!

