




Czerwona zapiekanka jogurtowa

 healthy-dreams

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [śniadanie](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

batat - 1/2 szt.

pomidory koktajlowe - 4 szt.

papryka - 1 kawałek

pieczarki - 2 szt.

białko jajka - 1 szt.

jogurt naturalny - 2 łyżeczka

przyprawy: curry, słodka papryka, majeranek, bazylija - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: jogurt ubijamy z białkiem i curry

batata obieramy kroimy w cienkie plastry, wykładamy na spodzie naczynia do zapiekania

KROK 2: pieczarki obieramy, kroimy w paski- kładziemy na warstwę batata przyprawiamy paprykę kroimy w paski, koktajłówki przekrajamy na pół, kładziemy jako kolejną warstwę

KROK 3: całość zalewamy jogurtem ubitym z białkiem
zapiekankę pieczemy 20 min w 200 stopniach