Warzywna zapiekanka bez sera

zyjezebyjesc

Polecane na: **zapiekanki**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cukinia - 3 szt.
- cebula - 3 szt.
- papryka - 2 szt.
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- jajka - 4 szt.
- mąka z amarantusa - 2 łyżka
- mielony ostropest (opcjonalnie) - 1/2 łyżeczka
- siemię lniane zmielone - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: 1. Cukinię obieramy, myjemy i kroimy w prążki
2. Cebulę obieramy, myjemy i siekamy
3. Paprykę myjemy i kroimy na kawałki
4. Całość przyprawiamy i dusimy na patelni ok. 10 minut
5. Jajka miksujemy
6. Ostropest i siemię mielimy
7. Do jajek dodajemy warzywa, mąkę oraz zmielone ostropest i siemię
8. Pieczemy ok. 30-40 minut w piekarniku nagrzawnym do 160 stopni C, z włączonym termoobiegiem