

Тарталетки с камамбером и кабачком

Общее время **32 мин** 10 мин Время подготовки 22 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 021 кДж / 722 ккал

Жиры: **49 г** Белки: **28 г**

Углеводы: **42 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	камамбера
180 г	кабачков
50 г	красного лука
3	яйца
2 ст. л.	греческого йогурта
2 ст. л.	<u>слабосоленого соевого</u> <u>соуса натурального</u> <u>брожения Kikkoman</u>
2 ч. л.	шрирачи
1 ч. л.	свежего тимьяна, рубленого
150 г	слоёного теста

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г камамбера - **180 г** кабачков - **50 г** красного лука

Нарежьте камамбер полосками. Кабачок нарежьте полукругами, а лук — тонкой соломкой.

Шаг 2

3 яйца - **2 ст. л.** греческого йогурта - **2 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ч. л.** шрирачи - **1 ч. л.** свежего тимьяна, рубленого
Взбейте яйца с греческим йогуртом, слабосоленным соевым соусом Kikkoman, шрирачей и тимьяном.

Шаг 3

150 г слоеного теста

Выстелите тестом четыре формы для тарталеток диаметром 10 см и надколите вилкой дно. Добавьте овощи, залейте яичной смесью и выложите сверху камамбер. Выпекайте 22 минуты при 210°C (верхний и нижний нагрев). Остудите на решетке, выньте из форм и переложите в ланч-бокс.