

## Запеканка творожная

Берем 300г нежирного творога, добавляем одно сырое яйцо, одно измельченное яблоко или грушу, или апельсин, сливу, ананас или абрикос, что есть. Форму смазываем растительным маслом и выкладываем творожную смесь. Отправляем в духовку.

## Рыба, запеченная с овощами

Рыбу очистить, посолить, приправить специями, уложить на противень, сверху выложить кольца лука, кружочки помидоров, ломтики кабачков, баклажанов, зелень. Из овощей можно выбирать то, что есть в наличии. Запечь в духовке.

## Курица в формочках или куриные маффины

Куриное филе рубим на мелкие кусочки, добавляем одно сырое яйцо, специи, соль, кусочки помидоров и сладкого перца, зелень, выкладываем в силиконовые формочки и запекаем в духовке.