

Рисовый пудинг с тыквой



1 ч 40 мин



8 порции



6 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	181 Ккал
Белки:	8.3 грамм
Жиры:	6.6 грамм
Углеводы:	25.6 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Пудинг](#), [Завтраки](#)

Ингредиент	Кол-во
Сахар	1 ч. л.
Молоко	1 л
Яйцо куриное	2 штуки
Тыква	1 кг
Вода	100 мл
Рис	$\frac{1}{2}$; стакана

Инструкция

1. Мелко нарезанную или натертую тыкву сложить в кастрюлю, залить водой и варить до размягчения.
2. Добавить в кастрюлю промытый рис, молоко, перемешать и варите 30 минут, после чего остудить.
3. Затем все выложить в латку, добавить взбитые яйца и сахар. Все перемешать.
4. Запекать в духовке при 180-200 градусах до образования румяной корочки.