

## Хранене за здраве

Пилешка мусака от кака Сонче

---

### Продукти:

пилешки гърди -една пеперуда  
1 глава кромид лук - ситно нарязан  
3-4 стръка зелен лук  
4 средно големи картофа  
2 средно големи моркова  
3 големи гъби печурки  
3 малки или 2 големи тиквички  
3 скилидки чесън  
60 гр масло  
копър и сол на вкус  
4 яйца  
750 гр прясно мляко  
машерка

### Приготвяне:

Пилешките гърди се сваряват в подсолена вода и се нарязват на ситни кубчета.  
В разтопеното масло се задушават до златисто лука, след това морковите, добавят се гъбите, след тях тиквичките и накрая картофите - всичко нарязано като за мусака.

Добавя се сол, ситно нарязан или счукан чесън и копър, а след това се смесва с накълцаното пиле.  
4-те яйца се разбиват с вилица, добавя се млякото, една щипка сол /за предпочитане е самардала/ и малко машерка.

С тази смес се залива другата, когато вече е изстинала и предварително разстлана в тавичка и се пече докато заливката придобие златист цвят на 200°C /около 40-45 мин/.

Рецептата е по-здравословна ако се замести маслото със зехтин.