

Творожная запеканка с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **76.7 ккал.**
Белки: **10.93 г.**
Жиры: **2.11 г.**
Углеводы: **4.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи 400 г
- творог обезжиренный 600 г
- яйца 3 шт
- чеснок 5 зубчиков
- зеленый лук, петрушка
- мука цельнозерновая (или овсяная) 1 ст. л
- оливковое масло, соль

Приготовление:

Творог смешиваем с яйцами и мукой, солим и размешиваем до получения однородной массы.

Очищенный чеснок измельчаем и добавляем в творог.

Туда же кладем мелко нарезанную зелень.

Брокколи кладем в кипящую подсоленную воду и варим 1-2 минуты. Не перестарайтесь, капуста должна остаться твердой.

Выкладываем брокколи в низкую широкую форму, смазанную маслом.

Заливаем капусту творожной смесью.

Ставим все это в разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 минут.

Нарезаем слегка остывшую запеканку и подаем. Получается очень вкусная вещь, которую можно использовать и как гарнир, и как самостоятельное блюдо.