

# Запеканка с брокколи и моцареллой



На 100 грамм:  
Калорийность: **104 ккал.**  
Белки: **8 г.**  
Жиры: **7,4 г.**  
Углеводы: **3,1 г.**

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

## Ингредиенты:

- брокколи – 300 г
- яйца куриные – 4-5 шт
- молоко – 100 мл
- петрушка – 2-3 веточки
- моцарелла-лайт – 100 г
- оливковое масло – 3 г (только для смазывания формы)
- соль (желательно взять морскую) и специи – по вкусу

## Приготовление:

Чтобы брокколи в запеканке получилась мягкой и нежной, ее желательно проварить на среднем огне 5 минут. Предварительно разделяем пучки на соцветия. После варки сливаем воду и остужаем. Варим брокколи

Яйца с молоком взбиваем вилкой или при помощи погружного блендера. Добиваемся однородности яичной смеси. Добавляем молоко. Перемешиваем до однородной консистенции. Зелень промываем и мелко рубим, а моцареллу нарезаем небольшими кусочками.

За это время брокколи уже остыла, выкладываем ее в смазанную маслом жаропрочную форму (например, глиняную), посыпаем зеленью и добавляем моцареллу.

Затем заливаем все яично-молочной смесью, но не до краев посуды, а оставляя немного места для «роста» запеканки.

Смесь отправляем в духовку на 20-25 минут, выставляем температуру 180С. Готовую запеканку можно подавать в посуде, в которой она готовилась или порционно, нарезав на кусочки. Запеканка из брокколи готова.