Брокколи в кляре

На 100 грамм:
Калорийность: **102,99 ккал.**
Белки: **7,88 г.**
Жиры: **4,35 г.**
Углеводы: **9,2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-v-klyare/

Ингредиенты:
- брокколи (соцветия) - 350 г
- лук - 1/4 шт
- сыр - 50 г
- овсяная мука - 50 г
- яйца - 2 шт
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Духовку прогреем, противень застелем пекарской бумагой. Вскипятить подсоленную воду и минуты на 2 опустить туда капусту, потом вытаскиваем и нарезаем. Добавим к капусте измельченные лук и сыр, мука, соль и перец. Добавим яйца, все вымешаем и лепим котлетки. Выкладываем на противень и отправляем в духовку минут на 20.