

Брокколи, запеченные с лососем



На 100 грамм:
Калорийность: **101 ккал.**
Белки: **11 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-zapechennye-s-lososem/>

Ингредиенты:

- брокколи 400г
- филе лосося 300 г
- молоко 100 мл
- горсть пармезана
- яйца 2 шт
- немного твердого сыра

Приготовление:

Вскипятить чайник, за это время разделить брокколи на соцветия.

Вылить воду в кастрюлю, посолить, поставить на плиту и в уже кипящую положить брокколи. Включить таймер на 5 минут. За эти 5 минут включить духовку на быстрый разогрев на 200 градусов.

Порезать филе свежего лосося на небольшие кусочки, посолить, отложить. В миске смешать 2 яйца, немного молока (не было сливок), тертый пармезан, посолить, поперчить, взболтать.

Порезать на тонкие пластинки сыр с плесенью (просто он всегда есть в холодильнике, Нива, не дорогой местный, а так положила бы и обычный, а можно хлебные крошки с тем же пармезаном или любым любимым сыром). Слить воду с капусты. Выложить в форму брокколи, лосось, залить молочно-сырной смесью, разложить сверху пластинки сыра.

В духовку на 20 минут. юмор