Фрикадельки из фасоли с брокколи

На 100 грамм:
Калорийность: **28,54 ккал.**
Белки: **2,38 г.**
Жиры: **0,2 г.**
Углеводы: **4,75 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/frikadelki-iz-fasoli-s-brokkoli/

Ингредиенты:
- 340гр соцветий брокколи, порубить и срезать жесткие части
- 1 небольшой репчатый лук, порубленный
- 3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
- 1 чашки фасоли (желательно каннеллини), консервированной или заранее приготовленной
- чайной ложки итальянской приправы
- чайные ложки соли
- чайной ложки черного перца

Приготовление:
Разогреть духовку до 200-205 градусов.
Варить брокколи на пару в течение примерно 3 минут или до небольшой мягкости. Дать остыть в течение пары минут и затем добавить в блендер вместе с луком, чесноком, фасолью и приправой. Измельчить в течение пары секунд так, чтобы фасоль была частично размята.
Сформировать из массы шарики диаметром около 5см.
Смазать чугунную сковороду или блюдо для запекания каплей оливкового масла. Выложить фрикадельки в блюдо или сковороду. Запекать около 30 минут, перевернуть и держать еще 10 минут, пока не подрумянятся достаточно.