Куриное филе с брокколи под сливочным соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **94 ккал.**
Белки: **13,1 г.**
Жиры: **3,4 г.**
Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-brokkoli-pod-slivochnym-sousom/

Ингредиенты:
- 500 г куриного филе
- 400 г брокколи
- лук порей
- 100 мл молока или сметаны
- 100 г сыра маложирного твердого
- соль
- перец

Приготовление:
Вместо порционных формочек можно использовать форму для запекания, размером около 15х20 см.
Из указанного количества ингредиентов получается 4 порции.
Филе отварить до готовности (после закипания варить 20 минут).
Брокколи отварить до готовности (после закипания варить 7-8 минут).
Лук порей нарезать полукольцами.
Филе нарезать небольшими кусочками.
Сыр натереть на средней терке.
Смешать сыр и молоко.
В формочки выложить филе, брокколи, лук.
Посолить, поперчить.
Полить молочно-сырным соусом.
Поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов до золотистого цвета (около 20-25 минут)