Куриное суфле с цветной капустой

На 100 грамм:
Калорийность: **78,46 ккал.**
Белки: **11,89 г.**
Жиры: **1,94 г.**
Углеводы: **2,98 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-sufle-s-cvetnoj-kapustoj/

Ингредиенты:
- куриное филе - 340-350 гр
- цветная капуста (замороженная)- 300 гр
- йогурт натуральный или сметана 10% - 70 гр
- морковь сырая тертая - 80 гр
- яйцо - 1 шт
- белок одного яйца
- сыр пармезан (по желанию) - 15-20 гр
- соль, перец, сушеная зелень - по вкусу

Приготовление:
Куриное филе пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, с добавлением йогурта или сметаны, до однородности фарша.
Цветную капусту разморозить и измельчить в блендере или очень мелко порезать. Морковь потереть на мелкой терке или также измельчить в блендере.
Смешать куриный фарш, измельченную цветную капусту и морковь. Добавить к фаршу взбитое с солью яйцо и белок. всю массу поперчить и приправить любимыми приправами или сушеной зеленью.
Выложить массу в контейнер для пароварки, сверху присыпать тертым сыром и поставить на 40-45 минут.
При подаче достать суфле из контейнера и нарезать на порции.
Подавать можно в горячем или холодном виде с овощным гарниром.