

Лосось с брокколи под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **102.54 ккал.**
Белки: **9.99 г.**
Жиры: **5.88 г.**
Углеводы: **2.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-s-brokkoli-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- лосось 500 г
- капуста брокколи 500 г
- сок лимонный 2 столовые ложки
- сыр полутвердый, низкой жирности 125 г
- молоко 300 мл
- яйцо 4 штуки
- орех мускатный молотый 1 щепотка

Приготовление:

Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут. Взбить молоко с сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом. В смазанную маслом форму выложить слоями овощи и рыбу, залить молочной смесью. Запекать 20 минут при 220 С.