

# Оладьи из брокколи в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **108.19 ккал.**  
Белки: **7.57 г.**  
Жиры: **5.4 г.**  
Углеводы: **8.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-brokkoli-v-duhovke/>

Все знают, как полезна капуста брокколи. Но едим мы ее не так часто как хотелось бы, и как советуют врачи. А все потому, что мы не привыкли, не знаем, как готовить брокколи вкусно. Так, чтобы кроме пользы получать еще и удовольствие.

Попробуйте сегодня приготовить вот такие простые диетические оладьи из брокколи. Это блюдо запекается в духовке, что очень удобно – не нужно стоять над плитой и переворачивать. Эти оладьи требуют минимума усилий – смешаем ингредиенты и поставим нужную температуру.

## Ингредиенты:

- брокколи – 350-400 г
- хлебные крошки – 2 ст. ложки
- яйцо куриное – 2 шт
- твердый сыр – 50 г

## Приготовление:

Промыть брокколи, удалить все некрасивости (грубые части), после чего измельчить ножом. Предварительная термическая обработка брокколи не требуется.

На мелкой или средней терке натереть твердый сыр. В миске соединить измельченную капусту брокколи, хлебные крошки, яйца и твердый сыр. Добавить немного соли, можно специй.

Хорошо перемешать ингредиенты, чтобы все они «склеились» между собой.

Оладьи из брокколи для большей пользы запекаются в духовке, но, если сильно хочется, то можно их поджарить в небольшом количестве масла на медленном огне. Чтобы запечь оладьи в духовке, вначале нужно застелить противень пергаментом, затем ложкой выложить оладьи среднего размера. Пергамент можно смазать слегка растительным маслом. Запекать при

180С около 35 минут.

Подается блюдо горячим, его можно дополнить нежирным йогуртом или соусом с зеленью. .