

# Пате из творога, томатов, укропа и брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **104,3 ккал.**  
Белки: **10,04 г.**  
Жиры: **5,63 г.**  
Углеводы: **3,42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pate-iz-tvoroga-tomatov-ukropa-i-brokkoli/>

## Ингредиенты:

- 500-600 гр. творога
- 2 яйца
- 2 ст.л. сметана или натуральный йогурт!!!
- соль
- перец
- имбирь(свежий)
- пучок укропа
- 1,5 крупного помидора(количество зависит от размера формы)
- 200-300 гр. брокколи
- прованские травы

## Приготовление:

Творог перетереть с яйцами, солью, перцем, имбирём, йогуртом, укропом.

Брокколи слегка отварить в подсоленной воде(мин 5)

На дно формы выложить помидоры, нарезанные колечками, сверху выложить творожную массу, сверху украсить её разрезанными наполовинки брокколи, слегка её притопить в массе, присыпать прованскими травами.

Поставить в духовку для запекания.

Я запекала 35-40 мин.

Но у всех разные духовки: смотрите по состоянию блюда.