Пирог из курицы и брокколи

На 100 грамм:
Калорийность: **91.78 ккал.**
Белки: **16.14 г.**
Жиры: **2.02 г.**
Углеводы: **1.97 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-iz-kuricy-i-brokkoli/

Ингредиенты:
- 1 кг филе грудки
- 700 гр брокколи
- 150 гр сыра

Приготовление:
Брокколи отварить на пару, пробить в блендере с солью до состояния пюре. Куриные грудки очень хорошо отбить. На дно формы выложить слой мяса, на него пюре из брокколи, посыпать черным перцем и тертым сыром. Далее снова мясо, пюре, сыр/перец и снова мясо. Сверху посыпать сыром и в духовку минут на 30 при t200-200 градусов.