Запеканка из брокколи с куриной грудкой

На 100 грамм:
Калорийность: **78,93 ккал.**
Белки: **11,43 г.**
Жиры: **2,73 г.**
Углеводы: **2,41 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-brokkoli-s-kurinoj-grudkoj/

Ингредиенты:
- брокколи - 250 г
- яйцо - 1 шт
- куриное филе - 250 г
- шампиньоны - 200 г
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- сыр - 70 г
- лук - 1/2 шт
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Брокколи разделяем на соцветия, которые затем нарезаем на небольшие кусочки. Если используете замороженное брокколи, предварительно ее размораживаем и удаляем лишнюю жидкость, промокнув соцветия капусты бумажным полотенцем. Куриную грудку нарезаем небольшими кусочками, заправляем по вкусу солью и специями. Перемешиваем и даем настояться минут 10-15. Берем горшочки для запекания (а можно сделать и в одной большой форме) и выкладываем все ингредиенты слоями: брокколи, сверху посыпаем их солью и черным перцем, далее слой из кусочков курицы. Нарезаем шампиньоны и укладываем поверх курицы, следом посыпаем блюдо мелко нарезанным луком. Готовим соус-заливку для запеканки из брокколи: Натертый сыр хорошенько смешиваем с йогуртом и яйцом. Заливаем нашу красоту и отправляем горшочки в предварительно разогретую духовку (до 180-200С) на 35-40 минут. Наша запеканка из брокколи с куриной грудкой и грибами готова!