

# Запеканка из брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.97 ккал.**  
Белки: **8.39 г.**  
Жиры: **7.52 г.**  
Углеводы: **2.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-brokkoli/>

## Ингредиенты:

- брокколи 300 г
- яйца 5 шт
- молоко 1% 100 мл
- петрушка 10 г
- моцарелла 100 г
- оливковое масло 3 г
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Чтобы брокколи в запеканке получилась мягкой и нежной, отвариваем на среднем огне 5 минут, предварительно разделив на соцветия. После варки сливаем воду и остужаем. Яйца с молоком взбиваем вилкой или при помощи погружного блендера. Добиваемся однородности яичной смеси.

Зелень промываем и мелко рубим, а моцареллу нарезаем небольшими кусочками.

За это время брокколи уже остыла, выкладываем ее в смазанную маслом жаропрочную форму (например, глиняную), посыпаем зеленью и добавляем моцареллу.

Заливаем все яично-молочной смесью, но не до краев посуды, а оставляя немного места для «роста» запеканки.

Смесь отправляем в духовку на 20-25 минут, выставляем температуру 180С.