Запеканка из семги, цветной капусты и брокколи

На 100 грамм:
Калорийность: **111,55 ккал.**
Белки: **11,81 г.**
Жиры: **6,18 г.**
Углеводы: **2,79 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-semgi-cvetnoj-kapusty-i-brokkoli/

Ингредиенты:
- цветная капуста - 300 г
- сушеный базилик - 1 ч. л
- сливки10% - 100 мл(можно заменить молоком)
- соль, свежемолотый черный перец
- яйцо - 4 шт
- брокколи - 300 г
- сыр полутвердый маложирный - 100 г
- филе семги - 500 г

Приготовление:
Разогреть духовку до 200С.
В большой кастрюле вскипятить воду, посолить и отварить брокколи и цветную капусту в течение 2-3 минут до полуготовности. Затем откинуть овощи на дуршлаг. Филе семги нарезать кусочками толщиной 1,5-2 см.
Приготовить соус: в глубокой миске соединить яйца, сливки, пармезан. Хорошо взбить смесь венчиком или вилкой. Посолить, поперчить и добавить базилик, перемешать.
Выложить отваренную капусту и нарезанную рыбу в подготовленную форму. Залить овощи соусом. Выпекать в духовке в течение 20-30 минут; верх должен зарумяниться. Подавать запеканку горячей.