Запеканка с форелью и брокколи

На 100 грамм:
Калорийность: **95,19 ккал.**
Белки: **12,16 г.**
Жиры: **3,91 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-forelyu-i-brokkoli/

Ингредиенты:
- брокколи - 400 г (замороженная)
- филе рыбы - 400 г (у нас форель)
- яйцо - 3 шт
- молоко 1% - 100 мл
- мука цельнозерновая - 1 ст. л
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Брокколи заранее разморозить, дать хорошо стечь жидкости поместив для этого в дуршлаге, сделать это можно с вечера. Филе рыбы порезать кусочками. Смешать брокколи, рыбу посолить, перемешивать аккуратно, сложить в форму смазанную маслом. Смешать, яйца, молоко, тертый сыр, муку и перец, если нужно подсолить. Залить этой смесью рыбу с брокколи. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку до готовности, примерно минут на 40.