

Готовим вместе с Нямой

Лёгкая весенняя запеканка из брокколи

Лёгкая весенняя запеканка из брокколи

2011-05-24 12:41:40



Брокколи - невероятно полезный овощ, но если я начну перечислять его полезные свойства, то про рецепт можно будет забыть. Скажу только одно - калорийность брокколи составляет всего каких-то 30 кКал на 100 г! Начинаем подготовку к пляжу? =))

Итак, нам понадобится: 400 г. брокколи 3 ст.л. любого натёртого сыра несколько веточек укропа или зелёного лука

1 яйцо 200 г. фарша из куриных грудок соль

Для соуса Бешамель: 50 г. сливочного масла 300мл. молока щепотка чёрного перца и мускатного ореха 1 столовая ложка муки
соль

Капусту отвариваем в подсоленной воде до готовности и перекладываем в чашу комбайна. Добавляем сыр, соль, укроп и яйцо, измельчаем до однородности.

Куриный фарш обжариваем на растительное масле до готовности, выливаем туда же капустную массу, обжариваем 5 минут и перекладываем всё в формы для выпечки. Хорошо утрамбовываем широкой лопаткой.

Для соуса топим в небольшой кастрюле сливочное масло. При постоянном помешивании постепенно всыпаем муку и обжариваем ее 2 минуты.

Затем тоненькой струйкой, постоянно помешивая, вливаем молоко (чтобы не образовалось комочков), доводим до кипения и варим на маленьком огне 15 минут.

Добавляем соль, черный перец и тертый мускатным орех.

Заливаем этим соусом капусту с фаршем и запекаем при 200°С до золотистой корочки.



Готовим вместе с Нямой

Лёгкая весенняя запеканка из брокколи

Подаём сразу же.

У меня не вышло хорошо сфотографировать запеканку, потому что меня уже ждали за столом, но поверьте мне, это очень вкусно и полезно, вы обязательно добавьте это блюдо в свои [любимые рецепты](#) и будете готовить его постоянно, не опасаясь за фигуру! Кстати, с цветной капустой тоже получается здорово.

Приятного аппетита!

© www.njama.ru