Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

# Brocolizza con calabaza

15min · 1 ración · 411 kcal

## Ingredientes

- **1/2** brócoli
- **2** huevos
- **1 cucharada** grande de harina
- Calabaza
- Pavo en lonchas
- Queso rallado (o cualquier queso rallado de tu gusto)
- Ajo
- Pimienta negra

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **34 g** |
| Grasas | **21 g** |
| Hidratos | **25 g** |
| Fibra | **4,9 g** |

## Elaboración

1. Partimos la calabaza en dados y la cocinamos al lekue 5-10 minutos en el microondas o la asamos en el horno.
2. Mientras tanto, preparamos la base: trituramos el brócoli y lo mezclamos con el resto de ingredientes de la base: las especias, la harina, 1 huevo y la clara del otro huevo (reservamos la yema para el final).
3. Rociamos la sartén con un poco de AOVE en spray y echamos la mezcla de la base directamente.
4. Cocinamos al 6 (de 9) 10 minutos tapada por un lado y le damos la vuelta con ayuda de un plato.
5. Ahora incorporamos los toppings: las lonchas de pavo, la calabaza y, por encima, el queso rallado dejando un hueco en el centro, y tapamos 4 minutos.
6. Por último, añadimos la yema del huevo que habíamos reservado en el centro y tapamos 2 minutos más, hasta que esté en el punto.

### RECOMENDACIONES

Se pueden usar distintos toppings según lo que apetezca y lo que haya en la nevera.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei