Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Pastís de bròcoli

15min · 4 racions · 279 kcal

Ingredients

- **400 gr.** de bròcoli, bròquil o coliflor (només les flors)
- **3** ous
- **200 ml** de nata per cuinar
- **70 gr.** d'Emmental
- Mantega
- Sal
- Pebre
- Nou moscada

PER RACIÓ

Proteïnes	**14 g**
Greixos	**21 g**
Hidrats	**9,2 g**
Fibra	**2,6 g**

Elaboració

1. Netejar i bullir 10 minuts el bròcoli amb aigua i sal
2. Aixafar o triturar el bròcoli amb una forquilla, segons la textura final que es vulgui
3. Barrejar la nata amb els ous i afegir la sal, el pebre i la nou moscada, al gust
4. Afegir el bròcoli i el formatge a la preparació
5. Untar bé el motlle amb una mica de mantega, individual o gran
6. Omplir el motlle amb la preparació i posar-hi una mica de formatge ratllat per sobre
7. Coure al microones primer 3 minuts a 800 W (potència màxima) i després de 5 a 7 minuts a 600 W (potència mitjana)
8. També es pot fer al forn, al bany maria, a 180 °C uns 25 minuts
9. Comprovar que està cuit punxant-lo amb un escuradents o una forquilla
10. Deixar refredar una mica i desemmotllar
11. Servir fred amb una amanida o calent amb salsa de tomàquet o de formatge

RECOMANACIONS

Es pot fer amb verdura congelada. Queda molt bo, amb poca feina i bona presentació. Ideal per als qui no volen verdureta.

Fet amb CookNest