



Μπρόκολο ογκρατέν

15'Χρόνος
Εκτέλεσης**25'**Χρόνος
Ψησίματος**8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μπόλικο αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε τα μπουκετάκια του μπρόκολου και τη ψιλοκομμένη πιπεριά Φλωρίνης.
- Βράζουμε για 8-10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Σουρώνουμε και ξεπλένουμε σε κρύο τρεχούμενο νερό. Στη συνέχεια στραγγίζουμε τα λαχανικά. Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Βουτυρώνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος 20x30 εκ.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός τα αυγά, το γάλα και τα 200 γρ. τσένταρ.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα λαχανικά, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους. Απλώνουμε το μείγμα στο πυρίμαχο σκεύος.
- Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε το τριμμένο ψωμί με το υπόλοιπο τσένταρ και πασπαλίζουμε στο πυρίμαχο σκεύος.
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει το ψωμί.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 μπρόκολο, μεσαίο σε μπουκετάκια
- 1 πιπεριά Φλωρίνης, κόκκινη, ψιλοκομμένη
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 4 αυγά
- 300 γρ. γάλα, 1,5%
- 300 γρ. τσένταρ, light, τριμμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. [ψωμί για τoστ](#), τριμμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

243 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	7.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	10.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	19%	35%	4%
3.6 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
4%	42%	11%	22%