

Оладушки с брокколи и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **211.84 ккал.**
Белки: **10.26 г.**
Жиры: **7.89 г.**
Углеводы: **25.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladushki-s-brokkoli-i-syrom/>

Ингредиенты:

- брокколи 1 шт
- измельченный чеснок 1/4 ст. л
- куриное яйцо 1 шт
- масло оливковое 1/4 ст. л
- мелкая соль 1/4 ч. л
- молоко 1/2 стакан
- мука пшеничная 100 г
- натертый сыр пармезан 40 г
- перец черный молотый 1/4 ч. л

Приготовление:

Нам нужно отобрать брокколи, затем положить их в небольшую кастрюльку с кипящей водой, накрыть крышкой и готовить 5-6 минут. Затем слить остатки воды и выложить брокколи.

В большой миске взбить яйцо.

Добавить муку, сыр, чеснок, соль, перец. Перемешать, затем добавить молоко и немного перемешать.

Затем добавить брокколи.

И толкушкой или вилкой все это дело растолочь - также, как вы готовите картофельное пюре)

На разогретую сковороду добавим немного масла и на среднем огне начинаем готовить наши оладушки. Жидкое тесто выкладываем ложкой и придаем форму. Пять минут - и все готово!

Выкладываем оладушки на бумажное полотенце.

В качестве заправки можно использовать соусы с чесноком, а также можно подавать как гарнир) А можно есть просто с вкусным хлебом.