

## Запечённый лосось с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **102,32 ккал.**  
Белки: **11,26 г.**  
Жиры: **5,26 г.**  
Углеводы: **2,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-losos-s-brokkoli/>

### Ингредиенты:

- лосось 100 г
- капуста брокколи 100 г
- сок лимонный по вкусу
- сыр твердый 1 столовая ложка
- молоко 1,5 столовые ложки
- сливки 1,5 чайные ложки ( по желанию)
- яйцо куриное штуки
- орех мускатный молотый щепотка

### Приготовление:

Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут. Сливки взбить с молоком, сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом. В форму выложить слоями овощи и рыбу, залить сливочной смесью. Запекать 20 минут при 220 С.