

# Pudding z brokułami i kukurydzą

To danie utwierdzi nas w przekonaniu, że to, co zdrowe, może również być smaczne.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1 mały brokuł podzielony na różyczki (ok. 250 g)  
2 łyżeczki oleju  
1 mała cebula drobno posiekana  
2 łyżki mąki  
1 szklanka chudego mleka w proszku  
1 szklanka chudego mleka (1%)  
3 duże jajka lekko ubite  
1/2 szklanki utartego chudego sera cheddar  
450 g kukurydzy z puszki, odsączonej  
3/4 łyżeczki soli, szczypta czarnego pieprzu  
szczypta mielonego ziela angielskiego

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać olejem formę do pieczenia o pojemności 1 litra.
- 2) Podgotować różyczki brokułów tak, by były lekko twarde (ok. 4 minut). Ostudzić, odlać i grubo posiekać.
- 3) Rozgrzać olej na dość małym ogniu w teflonowym rondlu. Wrzucić cebulę. Dusić pod przykryciem 6 minut, aż zmięknie. Dodać mąkę i wymieszać. Dodać mleko w proszku i mleko chude. Mieszać 3–4 minuty, aż zgęstnieje. Zdjąć z ognia. Dodać jajka i ser. Wymieszać, dodać brokuły, kukurydzę, sól, pieprz i ziele angielskie, i dalej mieszać. Przełożyć do formy. Wstawić ją do większego naczynia do zapiekania, wypełnionego wrzątkiem tak, żeby sięgał do połowy mniejszej formy.
- 4) Piec 55–60 minut. Pudding będzie gotowy, jeśli nóż wetknięty w środek po wyciągnięciu będzie suchy.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 192 kcal, 13 g białka, 21 g węglowodanów, 7 g tłuszczów, 3 g NNKT, 116 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 583 mg sodu