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 twardawe (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. Przelać 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock