

Stratta z szynką i brokułami

Strattę z szynką i brokułami przygotowuje się wieczorem i piecze następnego dnia rano. To dobra propozycja dla osób, które dbają o linię. Szynka zastępuje w niej kiełbasę, więc zawartość tłuszczu, kalorii i sodu jest mniejsza niż w podobnych potrawach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

400 g brokułów, podzielonych na różyczki
350 g plasterków szynki, pokrojonych
225 g sera ementaler, tartego
1 bułka paryska, pokrojona na grube kromki
6 jajek
2 szklanki mleka
3 łyżki suszonej cebuli
3 szklanki musztardy dijon
1/2 łyżeczki pikantnego sosu chili
1/2 łyżeczki słodkiej papryki

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć w naczyniu żaroodpornym połowę brokułów, szynki i sera. Przykryć kromkami bułki. Nałożyć na wierzch resztę brokułów, szynki i sera. Roztrzepać jajka z mlekiem w misce, dodać cebulę, musztardę i pikantny sos chili. Połączyć zapiekanke i posypać papryką. Przykryć i wstawić na noc do lodówki.

2) Piec 35 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 224 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 141 mg cholesterolu, 580 mg sodu, 16 g węglowodanów, 1 g błonnika, 17 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock