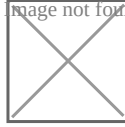


16 Ιουνίου 2016

Μπρόκολο ογκρατέν με φέτα και κίτρινα τυριά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Υλικά

3 φλιτζάνια μπρόκολο βρασμένο ή στον ατμό

300γρ φέτα χαμηλών λιπαρών

1 φλιτζάνι κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών τριμμένο (π.χ. ρεγγάτο, ή γκούντα)

2 αυγά

½ ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών

Αλάτι, πιπέρι

4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Χυμό από ½ λεμόνι

Εκτέλεση

Τοποθετούμε το μπρόκολο σε ένα ταψάκι, αφού το λαδώσουμε και το αλατοπιπερώσουμε. Σκορπίζουμε από πάνω τη φέτα θρυμματισμένη σε μικρά

κομματάκια, έτσι ώστε να απλωθεί παντού. Χτυπάμε τα αυγά μαζί με το γάλα και περιχύνουμε το μπρόκολο. Πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί την επιφάνειά του και ψήνουμε στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 15-20 λεπτά. Το βγάζουμε από το φούρνο και έτσι όπως είναι ζεστό το περιχύνουμε με το λεμόνι.

Πηγή: neadiatrofis.gr