סדנה־לי

פשטידת ברוקולי קטו עם גבינות וללא קמח

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
6 מנות	**15 דקות**	**35 דקות**	**שעה**

ציוד: סיר ותבנית 20×25 ס״מ

מצרכים

- ☐ 600 גרם פרחי ברוקולי
- ☐ 3 ביצים L
- ☐ 200 מ״ל שמנת לבישול 15%
- ☐ 150 גרם גבינה צהובה מגוררת
- ☐ 100 גרם גבינת שמנת
- ☐ כפית שמן לשימון
- ☐ חצי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל שחור
- ☐ קורט אגוז מוסקט

אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל־180 מעלות ומשמנים תבנית. חולטים ברוקולי במים רותחים 3 דקות ומסננים היטב 5 דקות.
2. חותכים פרחים גדולים לחתיכות של 3–4 ס״מ. מפזרים בתבנית בלי לדחוס.
3. טורפים ביצים, שמנת וגבינת שמנת. מוסיפים מלח, פלפל, אגוז מוסקט ושני שלישים מהגבינה המגוררת.
4. יוצקים על הברוקולי ומזיזים בעדינות את הפרחים כדי שהתערובת תיכנס ביניהם. מפזרים מעל את יתרת הגבינה.
5. אופים 30–35 דקות עד שהמרכז יציב ומגיע ל־74 מעלות. מניחים 10 דקות לפני החלוקה למנות.