

עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

פשטידת ברוקולי וכרובית ללא קמח
פשטידה נהדרת ללא גלוטן, עשירה בחלבון
והכי חשוב ט-ע-י-מ-ה!!



מרכיבים ל-6 מנות:

400 גר' פרחי ברוקולי קפואים
תפוחת קטנה של כרובית
1 גביע קוטג' 250 גר'
1 גביע גבינה לבנה 250 גר'
3 ביצים
50 גר' גבינה בולגרית 5% מגוררת דק
2 פרוסות גבינה צהובה 9% או 15% קצוצות דק
רבע כפית פלפל שחור טחון דק
¼ כפית מלח

הכנה:

לחמם תנור ל-180 מעלות

להפשיר את פרחי הברוקולי בקערה עם מים רותחים עד להתרככות (אפשר כמובן להשתמש בברוקולי טרי ואז לבשל כמו הכרובית). מומלץ לחתוך כל פרח גדול של ברוקולי לחצי.

להפריד את הכרובית לפרחים בגודל בינוני ולהרתיח בסיר עם כפית מלח למשך כ-15 דק' עד להתרככות חלקית.

לערבב היטב את כל שאר המצרכים חוץ מהברוקולי והכרובית.

לסדר את הכרובית והברוקולי בשתי תבניות אינגליש קייק או בתבנית אחת גדולה ולפזר מעל את המלית בצורה אחידה.

להכניס לתנור ל-30 דק'. ולאחר מכן להוריד את החום ל-150 מעלות ל-10-15 דק' נוספות או עד שכל הנוזלים מתאדים. בכל מנה יש כ-20 גר' חלבון.

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

