ВЕЧЕРЯ

Запеканка с броколи

Нежна запеканка от броколи, яйца и сирене - мек начин малкото да хапне зеленото без битки на масата. Готви се бързо и се реже на парченца точно за детска ръка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 малка глава броколи (около 250 гр.)
- 2 яйца
- 100 гр. сирене (може да използвате обезсолено сирене, извара или рикота за по-мек вкус)
- 2 с.л. кисело мляко
- 1 с.л. пълнозърнесто брашно
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: В купа разбийте яйцата, добавете киселото мляко и брашното и разбъркайте добре до получаване на гладка смес. Добавете натрошеното сирене и по желание щипка сол, след което отново разбъркайте.
2. Добавяне на броколите: Сварете броколите на пара за 5-6 минути, докато омекнат, и ги нарежете на малки парченца. След като са се охладили леко, прибавете ги към сместа и внимателно разбъркайте, за да се разпределят равномерно.
3. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Намажете тавичка около 15x20 см или 6 формички за мъфини с малко масло или зехтин и изсипете сместа вътре. Печете за около 20-25 минути, докато запеканката се стегне и придобие златист цвят.
4. Охлаждане: Оставете запеканката да се охлади леко, преди да я сервирате. Можете да я поднесете като основно ястие или лека следобедна закуска.
5. По желание: Можете да добавите настърган морков или малко настърган кашкавал отгоре за допълнителен вкус. Ако желаете, поръсете със семена от чиа.

Съхранение

- Съхранявайте запеканката в плътно затворен контейнер в хладилник до 2-3 дни.
- Запеканката може да се сервира студена или леко затоплена в микровълновата печка (за 1-2 минути на средна мощност).

Замразяване

- Замразете нарязаната запеканка в пликове с цип или контейнер до 1 месец във фризер.
- Размразете в хладилник през нощта или затоплете директно в микровълновата печка до пълното загряване.

Съвети

- Със запеканката включвате броколите в менюто на вашето дете. Те са богати на витамини C и K. Запеканката е здравословна и вкусна, подходяща за малките деца, които тепърва опознават нови вкусове.
