

LagaLätt Proteinrik broccoligratäng



Nutrition Data



4 port

Ingredienser

500,0 gram Broccoli (SLV)
1,0 st Lök gul (SLV)
0,5 msk Rapsolja (SLV)
4,0 st Ägg rått (SLV)
500,0 gram KESO Cottage Cheese fett 4%
2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
1,0 msk Grönsaksfond
0,5 tsk Salt m. jod (SLV)
0,5 tsk Svartpeppar
2,0 msk Pesto m. basilika pinjenötter cashewnötter (SLV)
100,0 gram Ost hårdost fett 10% (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Hacka löken och dela broccolin i mindre bitar.
3. Stek grönsakerna i oljan tills de mjuknar. Lägg i en ugsfast form.
4. Blanda ägg, keso, vatten, grönsaksfond, salt, peppar och pesto. Häll blandningen över broccolin.
5. Strö över ost och gratinera i ugnen ca 20 minuter eller tills gratängen får fin färg.

VARIATION

Det går bra att byta ut broccoli mot blomkål eller andra valfria grönsaker.

Recept: Ida Björnsund

Näring per 100 g

90 kcal

9,0 g protein

4,6 g fett

2,4 g kolhydrater

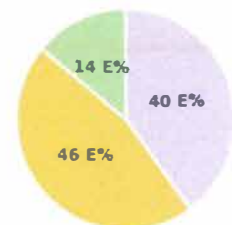
Näring per portion

375,2 kcal

37,6 g protein

19,3 g fett

10 g kolhydrater



Protein: 40 E%
Fett: 46 E%
Kolhydrater: 14 E%
Alkohol: 0 E%