



Шарики из брокколи с сыром и перцем



Oregon State University

Brocco Poppers

Ингредиенты

½ чашки сыра Чеддер (2 унции) ¼ чайной ложки соли
2 яйца ¼ чайной ложки перца
½ чашки панировочных сухарей 12 унций замороженной брокколи, размороженной, просушенной и очень мелко нарезанной (около 2½ чашки)
1 столовая ложка универсальной муки
¼ чайной ложки чесночного порошка

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 375 градусов по Фаренгейту. Слегка смажьте противень маслом.
3. В большой миске смешайте сыр, яйца, панировочные сухари, муку, чесночный порошок, соль и перец.
4. Добавьте в миску брокколи и перемешайте ингредиенты.
5. Выложите столовую ложку смеси на противень и сформируйте шар. Оставьте около 1 дюйма между каждым шариком.
6. Выпекайте, пока шарики не станут золотисто-коричневыми, а сыр не начнет пузыриться, около 15 минут.
7. Достаньте из духовки и дайте остыть в течение 1–2 минут, прежде чем вынимать из формы и подавать.
8. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Попробуйте добавить другие травы и специи, например, итальянскую приправу или острый соус.
- Попробуйте разные сыры, такие как смесь моцареллы и пармезана.
- Нет замороженной брокколи? Используйте свежую брокколи, приготовленную не до конца и нарезанную.
- Приготовьте панировочные сухари из старого хлеба. Попробуйте использовать терку, скалку или кухонный комбайн.
- Нет панировочных сухарей? Используйте приготовленный рис или киноа.
- Вы можете заморозить шарики после шага 5 и приготовить их позже. Поставьте противень в морозилку, пока шарики не станут твердыми. Переместите шарики в маркированный герметичный контейнер, пригодный для замораживания и (хранения в морозильной камере)

20 шариков

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 15 – 20 минут

Пищевая ценность

4 порций

Размер порции – 5 шариков (140гр)

Калории

на 1 порцию

180

% Суточная норма

Общее количество

жиров 8гр 10%

Насыщенные жиры 3,5гр 18%

Транс жиры 0гр

Холестерин 105мг 35%

Натрий 390мг 17%

Общие Углеводы 16гр 6%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

Белки 11гр

Витамин Д 1мкг 6% Кальций 188мг 15%

Железо 2мг 10% Калий 258мг 6%

Витамин А 131 мкг 15% Витамин С 48мг 53%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224