Brócolis gratinado fit

Ingredients

1 maço de brócolis lavado

1 colher de sopa de azeite

3 ovos

1/2 xícara de chá de queijo ralado

1 cebola picada

1 tomate picado

1/2 pimentão picado em pedaços médios

Salsa a gosto

Sal de ervas a gosto

1/2 pote de creme de ricota (100 gramas)

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Regue um refratário pequeno, que possa ir ao forno, com o azeite e adicione o brócolis. Leve ao micro-ondas por cerca de 4 minutos. Reserve;

Em outro recipiente, coloque os ovos e mexa bem com o auxílio de um fouet, até chegar em ponto de omelete;

Adicione o queijo, a cebola, o tomate picado, o pimentão, a salsa e o sal. Misture bem e reserve;

Acrescente o creme de ricota entre os buquês do brócolis que estão no refratário pequeno;

Em seguida, cubra o brócolis com a mistura de ovos e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos;

A aparência deve estar douradinha e a textura crocante. Agora é só servir! Bom apetite.