

23 Μαΐου 2019

## **Κουνουπίδι ογκρατέν με λουκάνικο γαλοπούλας και τυριά χαμηλών λιπαρών**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Μειώσαμε τα λιπαρά, χρησιμοποιώντας τυριά και γάλα χαμηλών λιπαρών και λουκάνικα από γαλοπούλα. Θεωρείστε το και ως πλήρες γεύμα.

### **Υλικά**

3 φλιτζάνι κουνουπίδι βρασμένο ή στον ατμό

2 φλιτζάνια κίτρινα τυριά χαμηλών λιπαρών τριμμένα (ρεγγάτο, gouda)

2 αυγά

2 λουκάνικα γαλοπούλας

½ ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών

Αλάτι, πιπέρι

4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

## **Εκτέλεση**

Κόβουμε τα λουκάνικα σε ροδέλες, τα τοποθετούμε σε ένα ταψάκι και τα ροδίζουμε ελαφρώς σε προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά. Τοποθετούμε το κουνουπίδι σε ένα ταψάκι, αφού το λαδώσουμε και το αλατοπιπερώσουμε. Σκορπίζουμε από πάνω τα τυριά και το λουκάνικο, έτσι ώστε να απλωθούν παντού και ανακατεύουμε καλά. Χτυπάμε τα αυγά μαζί με το γάλα και περιχύνουμε το κουνουπίδι. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 15-20 λεπτά.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)