



1

Разогрейте духовку до 180 °С. Сделайте в каждом куске мяса надрез не до конца в виде кармана поперек волокон. Посолите, поперчите, добавьте тимьян и поставьте в холодильник на 5-10 минут.



2

Нарежьте лук мелким кубиком, чеснок мелко порубите.



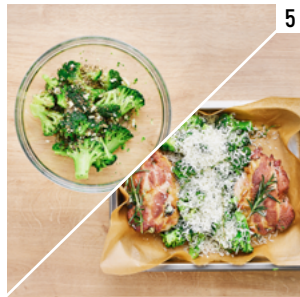
3

На разогретой с растительным маслом сковороде обжарьте лук, 1/2 чеснока, добавьте размороженный шпинат, рикотту. Прогрейте 2 минуты, перемешайте до однородной массы и переложите в миску.



4

Свинину нафаршируйте сырной массой, обжарьте на разогретой сковороде до румяности по 3 минуты с каждой стороны. Переложите в форму для запекания или на противень с пергаментом.



5

Брокколи переложите в миску, посыпьте солью, перцем, орегано, оставшимся чесноком, полейте 1 ст. л. растительного масла и положите в форму к мясу. Брокколи посыпьте тертым сыром грана падано.



6

Запекайте блюдо в духовке при 180 °С 15-17 минут. Подавайте к столу порционно.