



## Жюльен с шампиньонами: идеальный гарнир!



<b>На 590 г</b>	Калории 516	Белки 28.1	Жиры 16.2	Углеводы 14.7
<b>На 100 г</b>	Калории 87.4	Белки 4.8	Жиры 2.7	Углеводы 2.5

### Ингредиенты

Шампиньоны - 250 граммов  
Лук репчатый - 30 граммов  
Яйцо - 100 граммов  
Сыр - 100 граммов  
Йогурт натуральный - 100 граммов  
Мука пшеничная цельнозерновая - 10 граммов

Процент потерь по массе: 41 %

### Описание

Приготовление: Мелко нарезать шампиньоны. Репчатый лук нарезать соломкой. Шампиньоны обжарить до золотистого цвета. Затем отдельно обжарить лук до золотистого цвета, добавить муку и грибы. Перемешать. В отдельной посуде взбить яйцо и добавить к нему йогурт. Грибы выложить в керамическую форму. Хорошо если будет несколько маленьких форм. Залить грибы яичной смесью и засыпать натёртым сыром. Запекать при 180 градусах 15 минут. Подавать грибной жульен из шампиньонов горячим.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)