



Жюльен с шампиньонами: идеальный гарнир!



На 590 г	Калории 516	Белки 28.1	Жиры 16.2	Углеводы 14.7
На 100 г	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

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru