



## Жюльен с шампиньонами: идеальный гарнир!



|                 |                 |               |              |                  |
|-----------------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| <b>На 590 г</b> | Калории<br>516  | Белки<br>28.1 | Жиры<br>16.2 | Углеводы<br>14.7 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>87.4 | Белки<br>4.8  | Жиры<br>2.7  | Углеводы<br>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)