



Pieczarki faszerowane szpinakiem

★★★★★ (17)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

62.96 kcal

3.15%



Białko

4.60 g

9.2%



Węglowod.

6.12 g

2.27%



Tłuszcze

3.34 g

4.77%



Błonnik

2.49 g

9.96%

GDA**3.15 %**

Składniki

- Pieczarki - 320g (16 sztuk)
- Szpinak, mrożony - 400g
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Mozzarella - 90g (6 plasterów)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pieczarki dokładnie umyj, osusz i odetnij nóżki. Szpinak rozmróz (chyba, że użyjesz świeżego) i odsącz na sitku.

KROK 2: Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na patelni. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę, a następnie dodaj razem ze szpinakiem do cebuli. Całość dokładnie wymieszaj i dodaj przyprawy: sól, pieprz, gałkę muszkatołową, bazylię suszoną oraz zioła prowansalskie. Tak przygotowaną masę przełóż na nagrzaną patelnię i smaż na małym ogniu, ciągle mieszając.

KROK 3: Suszone pomidory pokrój w dość drobną kosteczkę i dodaj pod koniec smażenia, następnie podsmaż jeszcze masę przez około 2 minuty.

KROK 4: Kapelusze pieczarek faszeruj masą szpinakową, a na jej wierzch wyłóż starty na tarce o grubych oczkach ser mozzarella. Przygotowane pieczarki układaj na blaszce do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na około 20 minut.

*Podawaj na podłużnych talerzach w towarzystwie kiełków lucerny lub słonecznika oraz lekkiego dressingu.

Smacznego!

