Grzyby z pikantnym nadzieniem

Wyjątkową przekąską dla dwóch osób są grzyby z pikantnym nadzieniem. Wyrazisty smak zawdzięczają zielonej papryce, cebuli i pieprzowi kajeńskiemu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

6 dużych grzybów
1/3 zielonej papryki, posiekanej
1/2 małej cebuli, drobno pokrojonej
1 łyżka masła
2 kromki chleba, pokrojonego w kostkę
1/8 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
szczypta pieprzu kajeńskiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nóżki grzybów posiekać. Smażyć na maśle z papryką i cebulą, aż będą miękkie. Zestawić z ognia. Dodać kostki chleba, sól i

pieprz.

2) Nałożyć farsz do kapeluszy. Piec 15 minut w temperaturze 180°C, aż farsz się przyrumieni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 grzyb z farszem zawiera: 36 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 5 mg cholesterolu, 94 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock