Pieczarki sauté

Błyskawicznie przygotujesz pyszny dodatek do dań mięsnych jeśli tylko masz w domu niewielką nawet ilość pieczarek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

50 g masła
450 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni. Wrzucić pieczarki. Dodać sok z cytryny i sos sojowy. Smażyć 6–8 minut, cały czas mieszając, aż pieczarki zmiękną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 132 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 31 mg cholesterolu, 350 mg sodu, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock