

Pieczarki w sosie czosnkowo-cytrynowym

Idealny przepis na przystawkę z okazji grilla. Zaskocz swoich znajomych pysznymi pieczarkami w sosie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki soku z cytryny
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 łyżki oliwy z oliwek
3 ząbki czosnku, posiekane
Pieprz, do smaku
450 g pieczarek

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w małej misce pięć pierwszych składników i odstawić. Grillować pieczarki 5 minut pod przykryciem. Posmarować dużą ilością sosu czosnkowo-cytrynowego, odwrócić i

piec jeszcze 5–8 minut. Przed podaniem posmarować pozostałym sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 96 kcal, 7 g tłuszczów, 0 mg cholesterolu, 7 mg sodu, 8 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock