

Pieczarki z nadzieniem warzywnym

Smaczna i atrakcyjna przystawka, bogata w błonnik.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

24 duże pieczarki, bez ogonków
2 łyżeczki oleju
1 cebula, drobno posiekana
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 marchewka, drobno posiekana
1 czerwona papryka, drobno posiekana
125 ml wywaru z warzyw lub kurczaka
1/2 łyżeczki suszonego oregano
3 łyżki parmezanu, startego
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wrzucić pieczarki do garnka z wrzącą wodą, blanszować 2 minuty. Osuszyć.

2) Rozgrzać olej na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 5 minut na niezbyt silnym ogniu. Dodać marchewkę i paprykę, smażyć 4 minuty. Wlać wywar, wsypać oregano. Dusić warzywa jeszcze 4 minuty, aż będą miękkie. Zdjąć z ognia. Posypać parmezanem i natką, wymieszać.

3) Napełnić pieczarki farszem i ułożyć na blasze do pieczenia. Piec 10 minut, aż będą gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA: 104 kcal, 7 g białka, 6 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 7 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 0,5 g soli