

Pieczarki z nadzieniem z kurczaka i szynki

Wspaniała przekąska na większe przyjęcie lub spotkanie w małym gronie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

24 pieczarki

SKŁADNIKI:

24 duże pieczarki (1,25 kg)
60 ml oliwy z oliwek
1 mała cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
250 g mielonego mięsa kurczaka
125 g szynki, drobno pokrojonej
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 łyżki musztardy dijon
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki majeranku lub oregano

PRZYGOTOWANIE:

1) Oddzielić kapelusze od nóżek. Posiekać 12 nóżek (resztę można użyć do innej potrawy).

2) Rozgrzać 1 łyżkę oliwy na dużej patelni na małym ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 5 minut. Dodać posiekane nożki grzybów i smażyć, często mieszając, 15 minut, aż zmiękną, a płyn, który się wydzieli, wyparuje. Przełożyć do dużej miski, ostudzić. Dodać mielone mięso, szynkę, natkę pietruszki, musztardę, sól i majeranek, dokładnie wymieszać.

3) Rozgrzać piekarnik do 220°C. Włączyć resztę oliwy do dużej miski, obtoczyć w niej pieczarki.

4) Ułożyć kapelusze pieczarek na blasze do pieczenia, blaszkami do dołu. Piec 12 minut, aż lekko zmiękną. Wyjąć z piekarnika. Odwrócić kapelusze i pozostawić na chwilę, aby przestygły. Nie wyłączać piekarnika.

5) Napełnić pieczarki nadzieniem. Piec 15 minut, aż mięso się upiecze. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 pieczarka z nadzieniem: 52 kcal, 3 g białka, 34 g tłuszczów (w tym <1 g NKT), 3 g węglowodanów (w tym <1 g cukrów), 135 mg sodu, <1 g błonnika