Pieczarki ze szpinakiem i serem

Za sprawą nadzienia ze świeżego szpinaku, chudego sera ricotta oraz kasztanów wodnych i chrupiących orzechów włoskich pieczarki ze szpinakiem i serem są przekąską bogatą w smaku, choć bardzo lekką. Jedna porcja zawiera znacznie mniej kalorii, tłuszczu i sodu niż porcja klasycznych grzybów z farszem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

28

SKŁADNIKI:

225 g szpinaku, posiekanego
2 łyżki wody
100 g chudego sera ricotta
3 łyżki masła
1 jajko
65 g parmezanu, tartego
50 g kasztanów wodnych z puszki, posiekanych
30 g orzechów włoskich, posiekanych

56 dużych pieczarek
olej w aerozolu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić szpinak do zimnej wody. Zagotować, przykryć i gotować jeszcze 3 minuty. Odsączyć szpinak, odcisnąć i drobno pokroić. Utrzeć w misce ser ricotta z masłem i jajkiem. Dodać parmezan, kasztany wodne, 3 łyżki orzechów i szpinak. Starannie wymieszać.

2) Odkroić nóżki pieczarek. Spryskać wnętrze kapeluszy olejem w aerozolu. Ułożyć je na blasze spryskanej olejem. Nałożyć farsz szpinakowy i posypać resztą orzechów.

3) Piec 15–20 minut w temperaturze 200°C, aż grzyby lekko się przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 faszerowana pieczarka zawiera: 26 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 7 mg cholesterolu, 27 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock