

Zapiekanka z fasolki i pieczarek

Niestandardowy pomysł na zapiekankę. Oprócz „tradycyjnych” pieczarek i cebuli, do naszej propozycji dodajemy... kasztany wodne i ostry sos chili.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 min

LICZBA PORCJI:

14

SKŁADNIKI:

450 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 duża cebula, posiekana
100 g masła
30 g mąki
200 ml śmietany 12%
450 g sosu serowego
2 łyżeczki sosu sojowego
1/2 łyżeczki pieprzu
1/8 łyżeczki ostrego sosu chili
900 g mrożonej zielonej fasolki, rozmrożonej
225 g kasztanów wodnych z puszki, pokrojonych w plasterki

2–3 łyżki płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć pieczarki i cebulę na maśle na patelni. Dodać mąkę, wymieszać. Wlać śmietanę. Gotować 2 minuty, aż sos zgęstnieje.

2) Zmniejszyć ogień. Dodać sos serowy, sos sojowy, pieprz i ostry sos chili. Podgrzać. Dodać kasztany wodne i wymieszać.

3) Ułożyć fasolkę w dużym naczyniu żaroodpornym. Polać sosem i posypać płatkami migdałowymi. Piec 25 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 223 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 46 mg cholesterolu, 654 mg sodu, 14 g węglowodanów, 3 g błonnika, 7 g białka