



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pieczarki faszerowane szpinakiem



Pieczarki faszerowane szpinakiem

★★★★★ (17)

🕒 40 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 62.96 kcal 3.15%	🥩 Białko 4.60 g 9.2%	🍞 Węglowod. 6.12 g 2.27%	🌿 Tłuszcze 3.34 g 4.77%	🌾 Błonnik 2.49 g 9.96%	GDA 3.15%
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Pieczarki - 320g (16 sztuk)
- Szpinak, mrożony - 400g
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterków)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Mozzarella - 90g (6 plasterków)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pieczarki dokładnie umyj, osusz i odetnij nóżki. Szpinak rozmróz (chyba, że użyjesz świeżego) i odsącz na sitku.

KROK 2: Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na patelni. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę, a następnie dodaj razem ze szpinakiem do cebuli. Całość dokładnie wymieszaj i dodaj przyprawy: sól, pieprz, gałkę muszkatołową, bazylię suszoną oraz zioła prowansalskie. Tak przygotowaną masę przełóż na nagrzaną patelnię i smaż na małym ogniu, ciągle mieszając.

KROK 3: Suszone pomidory pokrój w dość drobną kosteczkę i dodaj pod koniec smażenia, następnie podsmaż jeszcze masę przez około 2 minuty.

KROK 4: Kapelusze pieczarek faszeruj masą szpinakową, a na jej wierzch wyłóż starty na tarce o grubych oczkach ser mozzarella. Przygotowane pieczarki układaj na blaszce do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na około 20 minut.

*Podawaj na podłużnych talerzach w towarzystwie kiełków lucerny lub słonecznika oraz lekkiego dressingu.

Smacznego!

