

Филе, фаршированное грибами и гречкой



На 100 грамм:
Калорийность: **126.25 ккал.**
Белки: **6.72 г.**
Жиры: **8.03 г.**
Углеводы: **7.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-farshirovannoe-gribami-i-grechkoj/>

Ингредиенты:

- перец, соль
- 4 шт. филе
- 2 ст. л. оливкового масла
- стакан гречки
- 500 мл. сливок
- 2 стакана воды
- луковица
- 500 гр. шампиньонов

Приготовление:

В кипящую подсоленную воду засыпать промытую гречку. Когда закипит накрыть крышкой, убавить огонь, доварить.

Обжарить нашинкованный лук в оливковом масле, добавить грибы и жарить пока не испарится вся влага. Добавить часть грибов в гречку, добавить приправы, смешать. Сделать надрез посередине филе, не доходя до края. Кроме этого внутри грудки нужно сделать надрезы по бокам. Посолить филе снаружи и внутри. Положить внутрь филе гречневую начинку и закрыть меньшим кусочком филе. Обжарить филе на растительном масле с обеих сторон. К оставшимся грибам добавить сливки, соль, перец и довести до кипения. Филе положить к грибам, накрыть крышкой и протушить 10 минут.