

Грибы в йогурте под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **87.4 ккал.**
Белки: **4.98 г.**
Жиры: **6.84 г.**
Углеводы: **1.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/griby-v-jogurte-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- шампиньоны - 500 г
- натуральный йогурт - 1/2 ст
- сыр нежирный - 25 г
- мука цельнозерновая - 1 ч. л
- масло оливковое - 2 ст. л

Приготовление:

Духовку нагреть до 200С. Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и перемешать; затем положить йогурт, довести до кипения.

Переложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом, посыпать тертым сыром и запечь (сыр должен расплавиться, примерно 8-10 минут).

При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом.