

Кальмары с сырно-грибной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **133.28 ккал.**
Белки: **12.26 г.**
Жиры: **8.14 г.**
Углеводы: **2.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmary-s-syrno-gribnoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- 3-4 свежих тушки кальмаров
- шампиньоны: 150-200г
- сыр твёрдый: 150г
- яйца: 3шт
- нежирная сметана: 200г
- соевый соус: 2ст.л
- лук: 1шт
- чеснок: 2-3 зубчика
- оливковое масло: 2ст.л
- пучок зелени
- соль, перец - щепотка

Приготовление:

Грибы помойте и почистите. Потом нарежьте кубиком. Пожарьте грибочки на капле оливкового масла.

Репчатый луч почистите, порежьте и поджарьте на оставшемся после жарки грибов масле. Куриные яйца отварите, полностью остудите, очистите и натрите на тёрке. Сыр также потрите.

Зелень очень мелко порезать. Очищенный чеснок натрите на мелкой терке. Когда все продукты будут подготовлены, смешайте их. Добавьте 2-3 столовые ложки сметаны. Посолите и поперчите. Перемешайте.

Теперь самое время вспомнить о тушках кальмара и аккуратно их нафаршировать получившейся ароматной начинкой. Старайтесь, чтобы внутрь не попал воздух. Закрепите свободный край зубочисткой.

Оставшуюся сметану смешайте с соевым соусом и вылейте на фаршированные тушки.

Выложите на противень и отправьте в разогретую до 180С духовку на 20-25 мин.

P.S. Перед подачей вытащите зубочистки и подавайте на стол. Можете нарезать кальмары колечками.