

Шампиньоны в панировке



На 100 грамм:
Калорийность: **148.78 ккал.**
Белки: **7.41 г.**
Жиры: **2.16 г.**
Углеводы: **26.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shampinony-v-panirovke/>

Ингредиенты:

- 400 г небольших шампиньонов
- 2 стакана крошек белого хлеба
- 2 белка
- 1,5 ст.л. тертого чеддера
- 1 ч.л. молотой паприки
- соль

для соуса:

- 100 г мягкого творога
- 250 г натурального йогурта
- 1 зубчик чеснока
- укроп или петрушка
- соль, перец

Приготовление:

Шампиньоны протереть тряпочкой. Смешать в миске хлебные крошки, сыр, соль и паприку. В другой миске слегка взбить яичные белки. Обмакивать каждый гриб сначала в белки, потом в крошки. Выложить грибы на накрытый пергаментом противень и поставить в разогретую до 220С духовку на 15 минут. Я делала в аэрофритюрнице при 200С 10 минут. Для соуса мелко порубить зелень и чеснок. Взбить миксером творог с йогуртом, чесноком и укропом, приправить солью и перцем. Подать соус к горячим шампиньонам.