



## Pieczarki faszerowane szpinakiem

★★★★★ (17)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**164 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>62.96 kcal</b> 3.15%	Białko <b>4.60 g</b> 9.2%	Węglowod. <b>6.12 g</b> 2.27%	Tłuszcze <b>3.34 g</b> 4.77%	Błonnik <b>2.49 g</b> 9.96%	<b>GDA</b> <b>3.15 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Pieczarki - 320g (16 sztuk)
- Szpinak, mrożony - 400g
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- 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 plasterów)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pieczarki dokładnie umyj, osusz i odetnij nóżki. Szpinak rozmroź (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 wierzchu 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!

