

Хранене за здраве

Пълнени гъби

Брой калории в една порция: 94{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 3 скилидки чесън
- 2 ч. л. масло
- 400 гр. печуки
- 4 с. л. галета
- 2 главички лук
- 1/2 връзка магданоз
- черен пипер
- сол

Приготвяне:

Пуснете фурната да се сгорещи до 180 градуса.

Измийте грижливо гъбите и отделете пънчетата от чашките. Разположете чашките в тавичка и оставете на страна.

Накълцайте много на дребно или смелете с миксер пънчетата на гъбите с чесъна, лука, магданоза и маслото. Посолете и поръсете с черен пипер.

Напълнете чашките с получената смес. Поръсете с галета.

Пече се 20 минути.

Поднася се като предястие или гарнитура.