

Žampiony zapečené s tvarůžky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

470 kalorií , 0 g cukrů , 8 g tuků , 76 g bílkovin

Autor: IvanaKulina

Odkaz: <https://srecepty.cz/zampiony-zapecene-s-tvaruzky>

Příprava

1 Žampiony očistíme a odřízneme nohy. Loupat kloboučky není třeba. 2 Nohy nakrájíme společně s tvarůžky na menší kousky. Smícháme s nasekanou pažitkou (část si ponecháme na ozdobu) a vzniklou směsí naplníme kloboučky žampionů. 3 Plech vyložíme pečicím papírem a žampiony na něj rovnoměrně rozmístíme. 4 Vložíme do trouby a pečeme přibližně 30 minut při teplotě 170 °C, dokud žampiony nezměknou a povrch náplně nezezlátne. 5 Rozdělíme na čtyři porce, posypeme zbývajícím pažitkou a podáváme.

Ingredience

- 200 g tvarůžky
- 600 g žampion
- 1 svazek pažitka

Kategorie

Česká, Celoročně, Houby

Tip k receptu

Recept sestavil Ing. Lukáš Vrána, výživový poradce a školitel programu The 1:1 Diet.

