



PIECZARKI NADZIEWANE MNISZKIEM

1 porcja = 168 kcal, b = 9 g, t = 7 g, w = 21 g, bł. = 6 g

Do wykonania dania będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 400 g pieczarek
- 6 łyżek posiekanych liści mniszka
- 1 ząbek czosnku
- ½ cebuli
- 1 szklanka pokruszonego świeżego chleba
- 2 jajka
- sól
- pieprz
- zmielone otręby albo bułka tarta
- olej kokosowy

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- pieczarki oczyść, odetnij nóżki
- nóżki pieczarek, cebulę i czosnek drobniutko posiekaj
- do miski wsyp pokruszony chleb, dodaj cebulę, czosnek, mniszek lekarski, nóżki pieczarek i wbij jedno jajko
- całość wymieszać, dopraw solą i pieprzem
- masą napełniaj kapelusze pieczarek
- do jednej miski wsyp otręby (albo bułkę tartą), a w drugiej ubij jajko
- kapelusze pieczarek (od strony gdzie były nadziewane) zanurzaj najpierw w jajku, a następnie w bułce tartej albo otrębach
- pieczarki usmaż na oleju albo upiecz w piekarniku

