

# Фаршированные шампиньоны

## булгуром

Такие маленькие и казалось бы наестся ими невозможно. Ам и ам. Но фаршированные булгуром шампиньоны не просто вкусные, но и питательные.



И в этом коварство этих малюток. Особенно в качестве, отнюдь не лёгкой закуски в вечер выходного дня. Но ведь вкусно же, худеющие мои друзья! И пусть мне будет вкусно!

#пища #грибы #шампиньоны #булгур

# Фаршированные булгуром шампиньоны.

## Ингредиенты:

Крупные шампиньоны – 16 штук

Лук репчатый – 1 штука

Оливки без косточек – 1 банка

Булгур – 100 граммов

Прованские травы – 1 чайная ложка

Оливковое масло – 1 столовая ложка

Сыр твёрдый – 50 граммов

Соль и перец – по вкусу



## **Фаршированные булгуром шампиньоны. Приготовление:**

Шампиньоны протереть салфеткой, выломать ножки и очень мелко их нарезать. Так же мелко по отдельности нарезать очищенный лук и оливки.

Булгур залить кипятком (1:2), сварить под крышкой до готовности.

Обжарьте в разогретом масле лук с ножками грибов до золотистого цвета, добавить булгур, оливки, перемешать, снять с огня.

Приправить солью, перцем и прованскими травами.

Сыр натереть и смешать с остывшим булгуром.

Шампиньоны натереть маслом со всех сторон, посолить и поперчить изнутри. Выложить в форму для запекания и поставить в разогретую до 220 градусов по Цельсию духовку на 10 минут.

Нафаршировать шампиньоны получившейся смесью, вернуть в духовку, убавив температуру до 180 градусов.

Запекать до мягкости шампиньонов, ещё примерно 10 минут.

Подавать горячими.

Рецепт найден [здесь](#).



# Шампиньоны в наших рецептах.

[Грибная солянка с опятами и шампиньонами](#) Грибочки, шампиньончики, опяточки, грибная солянка – ум один. Говорят, что супы мужская еда. И снова соглашусь. Готовьте супы, радуйте своих мужчин.

[Перловка с шампиньонами и сыром с плесенью](#) Перловку я “переоткрыл” для себя уже в зрелом возрасте. Некоторым, увы, это не дано. Принцесса ищет разные варианты и перловка с шампиньонами и сыром с плесенью один из них. Очень интересное и приятное сочетание. Впрочем, если в детстве или в армии вас перекормили этой крупой, этот рецепт ситуацию не исправит. Перловый вкус здесь классический и доминирующий.

[Шампиньоны фаршированные сыром](#) Шампиньоны фаршированные сыром на самом деле всего лишь один из многочисленных вариантов. Возможно даже одновременное приготовление нескольких вариантов фаршировки. И да, мультиварка рулит

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#), [Телеграмме](#).