

Plněné žampióny s tvarůžky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

826 kalorií , **0 g** cukrů , **48 g** tuků , **80 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

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

Příprava

Žampióny oloupeme a kloboučky oddělíme od nožiček. Na másle osmažíme cibuli nakrájenou na drobno, přidáme pokrájené nožičky žampiónů, pokrájenou šunku, sůl, kmín a podusíme do měkka. Zalijeme rozšlehanými vejci a necháme je ztuhnout. Směs vychladíme a pak do ní přimícháme najemno nastrohané tvarůžky. Vzniklou hmotou naplníme kloboučky žampiónů a posypeme strouhaným parmazánem. Dáme do máslem vymazané zapékací misky a zapečeme v troubě asi 20 minut při 180 stupních.

Tip k receptu

Místo žampiónů můžeme stejně připravit třeba rajčata.



Ingredience

- 300 g žampiónů
- máslo
- 1 menší cibule
- 50 g šunky
- 3 vejce
- 100 g tvarůžků
- 50 g parmazánu
- sůl
- drcený kmín

Kategorie

Česká, Celoročně, Houby, Labužník, Předkrm