



Serowe zapiekanki z pieczarkami z patelni

2022-06-20

Zapiekanki to ten rodzaj dania, który można komponować w dowolny sposób. Zwykle kojarzą nam się z długą bagietką z pieczarkami, oprószoną sporą ilością ciągnącego sera. To rekreacyjna przekąska, najczęściej przygotowywana w piekarniku lub mikrofali, ale pyszne zapiekanki można przygotować również na patelni.

Potrzebne składniki:

- Pieczarka uprawna, świeża – 120 g (6 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Mozzarella light – 60 g (0.5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy – 3 g (0.5 x łyżka)
- Czosnek granulowany – 2 g (2 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Zioła prowansalskie – 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Pokrój pieczarki i podsmaż na patelni na oliwie. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem. Skrop cytryną. Gdy się podsmażą przełóż na pieczywo, dodaj na wierzch kawałeczki porwanej mozzarelli. Następnie przełóż kromki na patelnię po smażeniu pieczarek i podpiekaj na małym ogniu pod przykryciem, aż ser zacznie się rozpuszczać, a pieczywo zarumieni.

Makroskładniki:

Kalorie: 429.4 / **Białko:** 20.9 / **Tłuszcze:** 17.4 / **Węglowodany:** 42.1 / **Błonnik:** 10.5.