

Провансальски с шампиньонами, тушенные

Категория: Вторые блюда | Кухня: Французская | Время: 30 мин | Сложность: средне

Описание

На 4 порции. Диабет-меню. К сведению: вместо салата можно использовать нарезанную тонкой соломкой раннюю капусту — слегка посолить и помять руками. Время приготовления 40 мин. В одной порции 260 ккал (1 хлебная единица): белки 8 г, жиры 20 г, углеводы 12 г.

Ингредиенты

- мука — 50.00 г
- молоко — 4.00 ст. л.
- яйца — 2.00 шт.
- специи для мясного фарша — 0.50 ч. л.
- шампиньоны — 250.00 г
- салат — 100.00 г
- сливочное масло — 2.00 ст. л.
- чеснок — 1.00 зубчик
- сметана — 60.00 мл
- белое вино — 30.00 мл
- соль
- перец

Приготовление

1. Муку смешать с молоком и яйцами, приправить специями для фарша, тщательно перемешать и оставить тесто на 30 минут.
2. Шампиньоны обтереть влажным полотенцем, очистить и нарезать тонкими ломтиками.
3. Салат разобрать на листья, промыть, обсушить и порвать на кусочки.
4. Распустить половину сливочного масла и поджарить в нем шампиньоны; чеснок очистить, мелко порубить и поджарить с грибами, посолить и поперчить.
5. Влить сметану и белое вино, потушить и подмешать салат.
6. Испечь 4 блинчика на оставшемся масле, разложить на подогретые тарелки, выложить шампиньоны и сложить блинчики пополам; по желанию украсить зеленью и сметаной.

Теги

#вегетарианское #сытное блюдо

