



ГЪБКИ С КРЕМООБРАЗЕН СОС ОТ КИСЕЛО МЛЯКО

15 minutes

2 portions

INGREDIENTS

- 1 супена лъжица зехтин (11 g)
- 1 /2 бяк лук(60 g)
- 3 скилидки чесън (9 g)
- 250 грама гъби,сурови
- 1 ч.л. суха мащерка или прясна (1 g)
- 1 сол и пипер
- 2 супени лъжици кисело мляко (90 g)
- 2 филийки кафяв или пълнозърнест хляб, препечен (46 g)
- 1 порция рукола (20 g)

COOKING METHOD

- 1° 1.Загрейте малко зехтин в тиган и добавете лука и чесъна. Сгответе за 5 минути, като често разбърквате и добавете нарязаните гъби и мащерката 2.Подправете със сол и черен пипер и гответе 5-10 минути, докато омекнат добре. 3.Точно преди сервиране добавете и разбъркайте киселото мляко. 4.Сервирайте гъбите върху препечен хляб, покрити с пресни билки и люспи от люта чушка и рукола.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (125 g)	% DRI
ENERGY	82 kcal	103 kcal	5 %
PROTEIN	3 g	4 g	7 %
CARBOHYDRATE	8 g	10 g	4 %
SUGARS	2 g	3 g	3 %
FAT	5 g	6 g	8 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	2 g	10 %
FIBER	1 g	2 g	7 %
SODIUM	98 mg	122 mg	5 %