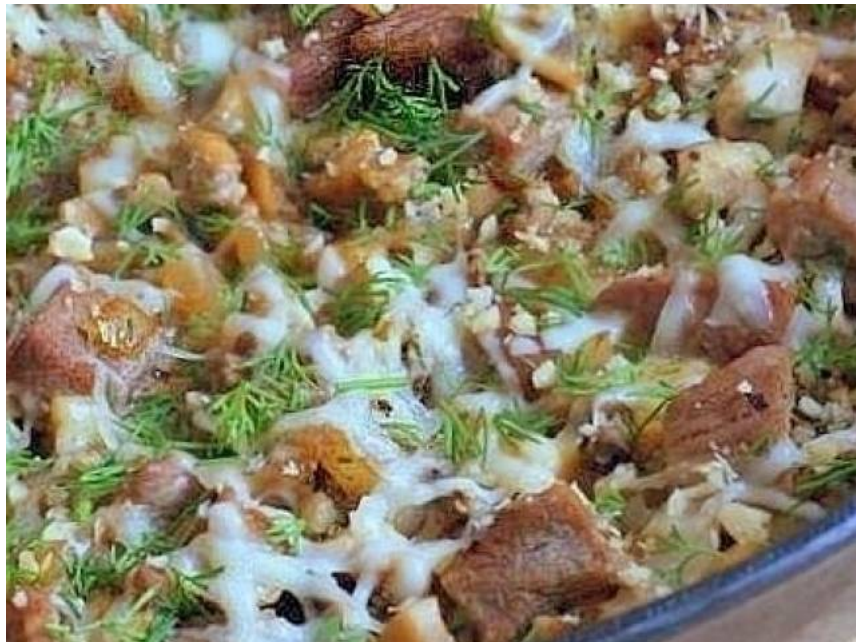


# Большой жульен с йогуртом



На 100 грамм:  
Калорийность: **89,11 ккал.**  
Белки: **14,08 г.**  
Жиры: **2,8 г.**  
Углеводы: **1,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bolshoj-zhyulen-s-jogurtom/>

## Ингредиенты:

- телятина отварная 350г
- лук репчатый 1 шт
- йогурт натуральный, без добавок 100 мл
- шампиньоны свежие 300г
- твердый маложирный сыр 50г
- свежий укроп 1-2 веточки
- соль по вкусу
- прованские травы щепотка
- грецкие орехи (толченые) 1 ст.л.(можно без них)

## Приготовление:

Грибы промыть и обсушить. Лук почистить. Нарезать все кубиками среднего размера. Мясо нарезать кубиками.

Добавить лук и все вместе пассеровать в небольшом количестве воды

Добавить шампиньоны, на среднем огне пассеровать до выпаривания жидкости. Посолить, добавить пряности.

Затем добавить натуральный йогурт, перемешать и сразу же снять с огня.

Посыпать пармезаном, натертым на крупной терке и толчеными грецкими орехами.

На 3-5 минут отправить в разогретую до 220 градусов духовку.

Посыпать свежим измельченным укропом.

Жульен лучше подавать горячим!