

# Фаршированные кальмары с сырно-грибной начинкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **91.69 ккал.**  
Белки: **7.94 г.**  
Жиры: **5.4 г.**  
Углеводы: **2.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-kalmary-s-syrno-gribnoj-nachinkoj/>

## Ингредиенты:

- шампиньоны 800 г
- кальмары 4 шт
- яйцо 4 шт
- лук 2 шт
- морковь 2 шт
- сыр 100 г
- оливковое масло
- зелень, йогурт по вкусу
- соль, перец черный молотый по вкусу

## Приготовление:

Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового до золотистого цвета. Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут. Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке. Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного йогурта, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал. Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов. Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.