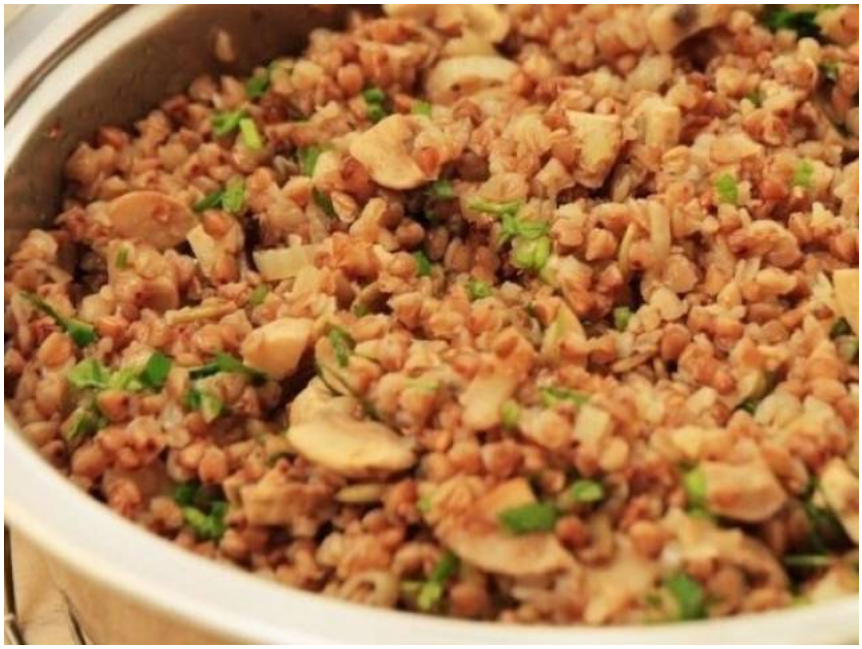
Гречка, запеченая с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **187.21 ккал.**
Белки: **7.25 г.**
Жиры: **5.64 г.**
Углеводы: **28.22 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-zapechenaya-s-gribami/

Ингредиенты:
- крупа гречневая - 1,5 стакана
- грибы - 200 г
- растительное масло - 1 ст. ложка
- репчатый лук - 1 шт
- яйцо - 2 шт
- соль по вкусу

Приготовление:
Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Мелко нарубленный лук обжарте в масле вместе с грибами, нарезанными кубиками.
Соедините кашу, грибы, взбитое яйцо, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 10-15 мин, при температуре 200 градусов.