

Грибной жюльен в кабачках



На 100 грамм:
Калорийность: **33,31 ккал.**
Белки: **1,66 г.**
Жиры: **0,83 г.**
Углеводы: **4,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-zhyulen-v-kabachkah/>

Ингредиенты:

- кабачки - 3 шт
- грибы - 300 г
- натуральный йогурт - 200 мл
- лук - 2 шт
- мука овсяная - 2 ч. л
- сыр - 70 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

на шайбы толщиной 3-4 сантиметра. Ложкой вынуть середину. Получившиеся кабачковые «кокотницы» выложить на смазанный маслом противень, посолить, поперчить и запечь в духовке разогретой до 180 С.

Для начинки: на разогретой сковороде с двумя ложками масла спассеровать до полупрозрачности мелко порезанный лук, добавить нарубленные грибы. Жарим 5 минут, пока не начнет выделяться влага.

Добавить в грибы йогурт, закипятить, посолить, поперчить. В пол стакана воды развести муку, чтобы не было комков, влить в жюльен и готовить, помешивая, до загустения.

«Кокотницы» вынуть из духовки, заполнить жюльеном, положить сверху зелень и натертый сыр. Снова отправить противень в духовку на 15 минут, пока сыр не расплавится.