Грибной жюльен

На 100 грамм:
Калорийность: **153.74 ккал.**
Белки: **9.39 г.**
Жиры: **11.02 г.**
Углеводы: **3.83 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-zhyulen/

Ингредиенты:
- 500 г белых грибов или шампиньонов
- 2 луковицы
- 200 г сметаны
- 300 г сыра твердых сортов
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- свежемолотый черный перец
- соль

Приготовление:
Грибы очистить и нарезать крупно. Разогреть в сковороде 2 ст. л. сливочного масла и обжаривать грибы в течение 5 минут на среднем огне. Посолить. Образовавшуюся жидкость сохранить.
Лук очистить, нарезать мелко. Добавить лук в сковороду с грибами, туда же добавить 2 ст. л. сливочного масла. Обжаривать 5 минут.
Муку всыпать в сметану и тщательно размешать. Постепенно влить жидкость, образовавшуюся при обжарке грибов, посолить и поперчить.
Получившийся соус влить в обжаренные грибы. 5 минут тушить на слабом огне, помешивая.
Сыр натереть на мелкой терке.
Формочки для жюльена (кокотницы) натереть зубчиком чеснока.
Грибы с соусом выложить в кокотницы, посыпать сыром и запекать с разогретой до 200С духовке 7-8 минут до появления корочки.