Грибы в йогурте

На 100 грамм:
Калорийность: **53,89 ккал.**
Белки: **6,23 г.**
Жиры: **2,41 г.**
Углеводы: **2,42 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/griby-v-jogurte/

Ингредиенты:
- шампиньоны - 500 г
- натуральный йогурт - 1/2 ст
- сыр - 50 г
- овсяная мука - 1 ч. л
- соль, перец - по вкусу
- зелень - по вкусу

Приготовление:
Духовку нагреть до 200С. Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить. Перед окончанием жарки в грибы добавить чайную ложку молотой овсянки и перемешать. затем положить йогурт, довести до кипения. Переложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом, посыпать тертым сыром и запечь (сыр должен расплавиться, примерно 8-10 минут). При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом.