

Грибы, запеченные с рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **110,29 ккал.**
Белки: **4,58 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **9,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/griby-zapechennye-s-risom/>

Ингредиенты:

- рис вареный 200гр
- шампиньоны 200гр
- масло оливковое 2 ст.л
- 2 яйца
- молоко 100мл

Приготовление:

Отварить по отдельности мелко нарезанные грибы и рис.
Выложить рис на обильно смазанный маслом противень, а сверху поместить грибы.
Взбить яйца с молоком, добавить измельченную зелень петрушки и соль.
Полить грибы приготовленной заправкой.
Сбрызнуть маслом и запечь в умеренно- нагретой духовке.