

Кальмар, фаршированный омлетом и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **115 ккал.**
Белки: **13 г.**
Жиры: **6,5 г.**
Углеводы: **1,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmar-farshirovannyj-omletom-i-gribami/>

Ингредиенты:

- 4 тушки кальмара, предварительно очищенных
- 5 средних яиц
- 300 г шампиньонов
- небольшой пучок укропа
- 150 г полутвердого сыра, низкой жирности
- креветки по вкусу
- соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Грибы нарезать пластинками, укроп мелко порубить, сыр натереть на терке. В сковороде на среднем огне разогреть каплю масла. Положить грибы, креветки и жарить, помешивая, до мягкости, около 5 минут. Разбить яйца в сковороду к грибам, добавить соль и перец. Жарить, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут. Добавить нарубленную зелень и сыр, если есть щупальцы кальмаров – их тоже порубить и добавить в начинку, перемешать. Нафаршировать смесью тушки кальмаров. Заколоть зубочистками. Кальмаров положить в форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку. Запекать около 20 минут. Охладить, нарезать ломтиками и подавать как закуску.