

# Кальмар, фаршированный шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **78,92 ккал.**  
Белки: **14,79 г.**  
Жиры: **2,17 г.**  
Углеводы: **0,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmar-farshirovannyj-shampinonami/>

## Ингредиенты:

- кальмары (тушки) – 700г
- шампиньоны – 300г
- яйца варёные – 3-4 шт
- креветки варёные
- укроп, сметана

## Приготовление:

Кальмары отварить (опустить в кипящую воду и варить 3-4 мин.). Свежие шампиньоны натереть на тёрке или мелко порезать. Выложить на сковороду, добавить сметану и тушить минут 10. Яйца и укроп мелко порезать. Перемешать креветки, яйца, шампиньоны, укроп и нафаршировать отваренный тушки кальмаров. Уложить кальмаров в рукав для запекания, залить сметанным соусом и потушить в духовке 15-20 минут. Всё!