

Ленивый бризоль



На 100 грамм:
Калорийность: **127.01 ккал.**
Белки: **10.11 г.**
Жиры: **8.81 г.**
Углеводы: **1.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lenivyj-brizol/>

Ингредиенты:

- яйца - 2 шт
- фарш - 80-100гр
- шампиньоны - 5 шт
- огурец маринованный - 1 шт
- несладкий йогурт - 1 ст. л
- молоко (можно заменить на воду) - 1 ст.л
- сыр тертый - 2 ст. л. с горкой
- горчица - чуть - чуть
- чеснок - зубчик
- соль
- перец
- лук зеленый - несколько перьев
- петрушка рубленая - 2 ст. л

Приготовление:

В блендер выкладываем фарш, яйца, молоко, соль, перец. Перемешиваем до однородности. Выливаем смесь на антипригарную сковороду без масла. Жарим под крышкой несколько минут на средне-маленьком огне. Затем переворачиваем, жарим еще минуту-другую. А пока жарится, режем шампиньоны и немного их обжариваем, также без масла. Выкладываем в посуду, туда же огурец, порезанный соломкой, сыр, сметану, горчицу, измельченный чеснок и перемешиваем. Начинка готова! На одну половину "блина" выкладываем начинку, накрываем второй половиной, закрываем крышку и через неполную минуту выключаем. При подаче щедро посыпаем рубленым зеленым луком с петрушкой