

Низкокалорийная грибная икра



На 100 грамм:
Калорийность: **35.78 ккал.**
Белки: **3.4 г.**
Жиры: **0.68 г.**
Углеводы: **4.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-gribnaya-ikra/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 0.5 кг (вареных)
- лук репчатый 1 шт
- морковь 1 шт
- сладкий болгарский перец 1 шт
- жгучий перец 1 шт
- чеснок 5 зуб
- томатная паста 2 ст. л
- соль и перец

Приготовление:

Отварить грибы.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на сковороде, смазанной каплей масла до золотистого цвета, перец почистить от семян и порезать небольшими полосками, очистить чеснок и морковь.

Все подготовленные ингредиенты и грибы в том числе пропускаем через мясорубку. Конечно, для измельчения составляющих грибной заготовки на зиму можно воспользоваться и более современными кухонными агрегатами. Чем мельче будут ингредиенты икры, тем нежнее она получится.

Все измельченные ингредиенты выкладываем в кастрюлю с толстым дном или глубокую сковороду, добавляем томатную пасту и специи. Теперь тушим все это в течение часа, часто помешивая, чтобы не пригорела.