

Нут с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **156,27 ккал.**
Белки: **9,19 г.**
Жиры: **2,59 г.**
Углеводы: **25,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nut-s-gribami/>

Ингредиенты:

- 1 стакан сухого нута
- 170гр. шампиньонов
- 1 луковица
- зелень петрушки, соль

Приготовление:

Если отварить нут заранее, то приготовление этого блюда много времени не займет. Нут замочить на ночь в 2х стаканах воды. Утром промыть и отварить в большом количестве воды до готовности. Воду слить. Луковицу очистить и нарезать. Грибы помыть, (знаю что правильнее их вытереть сухой тряпочкой, но я никак себя не пересилю, мне кажется что так все равно грязные будут) нарезать небольшим кусочками и обжарить с луком на сковороде, смазанной салфеткой с парой капель масла, до золотистого цвета. Добавить нут, посолить по вкусу. Листья петрушки помыть и мелко нарубить, добавить в сковороду. Перемешать, подержать на маленьком огне минут 5 и подавать.