

Перепелиные яйца запечённые в шампиньонах



На 100 грамм:
Калорийность: **72,07 ккал.**
Белки: **6,66 г.**
Жиры: **4,68 г.**
Углеводы: **0,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perepelinye-yajca-zapechennye-v-shampinonah/>

Ингредиенты:

- перепелиные яйца
- шампиньоны
- соль, перец

Приготовление:

Грибы помыть, оторвать ножку, посолить, поперчить, разбить в шляпку яйцо и запечь в духовке в течении 15-20 минут.

Я солю уже готовое блюдо у себя в тарелке, а можно и в процессе приготовления. Если шляпки не очень большие нужно ложечкой расширить углубление.

Можно разнообразить это блюдо добавив под яйцо мяско, сыр, зелень...