

Шампиньоны на мангале



На 100 грамм:
Калорийность: **33.53 ккал.**
Белки: **4.16 г.**
Жиры: **0.86 г.**
Углеводы: **2.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shampinony-na-mangale/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 500 г
- соевый соус 50 мл
- чеснок 3-4 зубчика
- зелень 1 пучок

Приготовление:

Шампиньоны помойте , сложите в чашку. Посолите, поперчите , добавьте соевый соус. Нарезанную зелень и чеснок (3-4 зуб.). Оставьте мариноваться, лучше на ночь, но если нет времени, то не менее чем на 2 часа.
Затем насадите грибы на шампур, смажьте растительным маслом.
Жарьте над горячими углями как шашлыки -до румяности. В процессе жарки поливайте маринадом.