

Шампиньоны в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **69 ккал.**
Белки: **3,8 г.**
Жиры: **3,1 г.**
Углеводы: **6,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shampinony-v-smetannom-souse/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 200 грамм
- сметана 4 ст. ложки
- соевый соус 2 ст. ложки
- черный перец, соль - по вкусу

Приготовление:

Грибы помойте, нарежьте пластинами и обжарьте на оливковом масле до появления золотистого цвета.

Сметану смешайте с соевым соусом, солью и перцем, а потом добавьте эту смесь к грибам.

Тушите грибы 10 минут до загустения соуса.

Соус готов, теперь вы знаете, как приготовить шампиньоны в сметанном соусе. Подавайте к любому гарниру