

Жаркое с шампиньонами и мидиями



На 100 грамм:
Калорийность: **114.47 ккал.**
Белки: **10.72 г.**
Жиры: **7.28 г.**
Углеводы: **1.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharkoe-s-shampinonami-i-midiyami/>

Ингредиенты:

- 200 г мидий
- 6 шампиньонов
- 1 ст.л. оливкового масла
- соль и перец
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст.л. нежирной сметаны
- 1 пучок зеленого лука
- 100 г сыра

Приготовление:

Мидии слегка разморозить и выложить на разогретую сковороду. Дождаться когда жидкость испарится.

Шампиньоны очистить и нарезать на кусочки по размеру как мидии.

На сковороду к мидиям добавить масло и нарезанные шампиньоны. Обжарить 5-7 минут. Чеснок мелко порезать, лук мелко нашинковать, добавить на сковороду. Посолить и поперчить, жарить еще 3 минуты.

Добавить тертый сыр и сметану, тушить еще минуты 3.