

Zapečené nadívané žampiony

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 16

- žampiony 16 ks
- cibule 1 ks
- lučina 4 lžíce
- cuketa 1 ks
- červená paprika 1 ks
- strouhaný parmazán 4 lžíce
- Flora gold 3 lžíce
- sůl 0 ks
- čerstvě mletý pepř 0 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 16

Postup:

Žampionům odstraníme nožky, oloupeme hlavičky. Celé je osolíme, opepříme a naskládáme na plech. Cuketu, cibuli, papriku a nožičky žampionů nakrájíme na malé kostičky, česnek nasekáme najemno. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk Flora Gold a zprudka a krátce orestujeme všechnu zeleninu. Ochutíme solí, pepřem a stáhneme z plamene. Smícháme s lučinou nebo kozím sýrem. Připravené žampiony naplníme zeleninovou směsí. Zasypeme parmazánem, vložíme do trouby zahřáté na 190°C a zapečeme cca 8-12 minut, dle velikosti žampionů.

Tip: Před podáváním můžeme posypat nasekanou petrželkou.

Poznámka:

doporučuje se místo lučiny použít čerstvý kozí sýr
podle chuti solíme a pepříme