Plněné žampiony Portobello

25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 3. fáze

Málokdo ví, že žampiony Portobello obsahují velké množství bílkovin a mnoho lidí jimi nahrazují i maso. Navíc tento druh hub disponuje i spoustou vitamínů a má i mnoho dalších benefitů výhodných pro naše tělo. Zkuste náš nový recept.

Co potřebujete (2 porce):

- *100 g šunka (min. 95% masa)*
- *100 g olomouckých tvarůžků*
- *2 žampiony Portobello*
- *lžíce za studena lisovaného olivového oleje*
- *lžíce sušené cibule*
- *sůl*
- *pepř*
- *hrst bylinek podle chuti*

Jak na to:

1. Žampiony očistíme a oddělíme nožičku od klobouku. Nohu pokrájíme na kostičky a vnitřek klobouku opatrně vydlabeme, abychom v něm neudělali díru a vydlabanou hmotu pokrájíme.

2. Na olivovém oleji orestujeme na kostičky nakrájenou šunku, přidáme pokrájené zbytky žampionů a ochutíme solí, pepřem, vybranými bylinkami (doporučujeme majoránkou), sušenou cibulí a česnekem.

3. Až je směs hotová, tak s ní bohatě naplníme žampiony.

4. Na závěr žampiony posypeme strouhanými olomouckými tvarůžky a dáme zapéct do předem vyhřáté trouby. Zapékáme je při 180 °C asi 20 minut.

5. Plněné žampiony můžeme podávat s vařeným bramborem. Vhodnou přílohou může být i celerový salát.