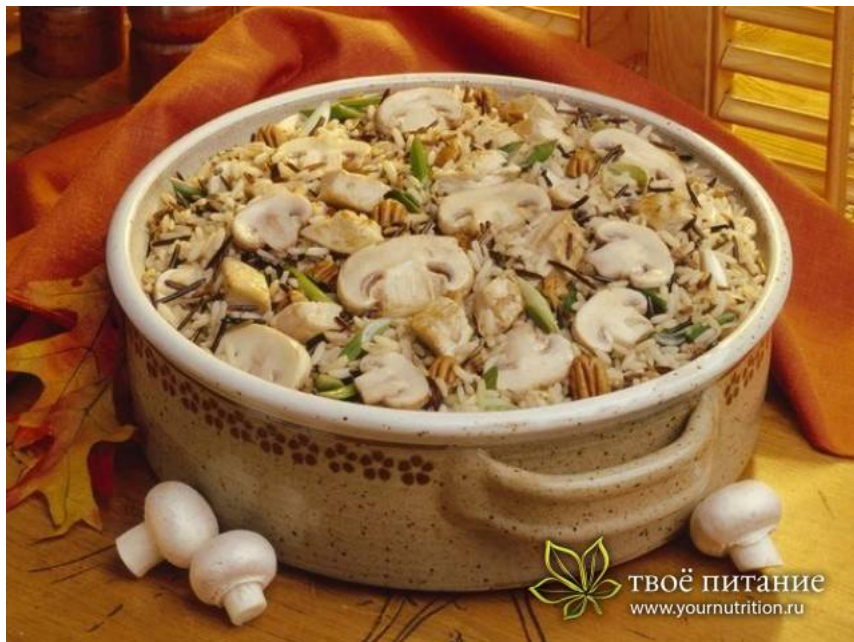


# Запеканка рисовая с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **119.34 ккал.**  
Белки: **7.13 г.**  
Жиры: **4.13 г.**  
Углеводы: **13.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-risovaya-s-gribami/>

## Ингредиенты:

- 350 г грибов (например, смесь лесных и несколько шампиньонов)
- 0,5 ст. риса (например, смесь бурого и дикого)
- 1 маленькая луковица
- 1 зубчик чеснока
- 50 г сыра моцарелла
- 30 г полутвердого сыра
- 1 крупное яйцо
- немного воды или молока
- соль, перец
- сухой укроп
- сухой лук (по вкусу)
- паприка сладкая (по вкусу)

## Приготовление:

Рис отварить.

На небольшом количестве оливкового масла спассеровать чеснок и лук, добавить грибы – потушить минут 10, посолить, поперчить, посыпать укропом. Остудить. Моцареллу натереть и смешать с грибами.

В узкую прямоугольную форму выложить слой риса, поверх него – грибы с сыром.

Яйцо разболтать вилочкой с небольшим количеством воды или молока. Залить смесью.

Посыпать луком и сушеной паприкой, сверху – натертым полутвердым сыром.

Запекать в духовке при 180 С ~25 минут до румяной корочки.

Вынуть из духовки, дать настояться, после этого можно извлечь из формы, нарезать и подавать.