

# Жюльен из шампиньонов с кальмарами



На 100 грамм:  
Калорийность: **105,03 ккал.**  
Белки: **11 г.**  
Жиры: **6 г.**  
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zhyulen-iz-shampinonov-s-kalmarami/>

## Ингредиенты:

- 500 гр кальмаров
- 500 гр шампиньонов
- 300 гр сыра маложирного
- 2 небольшие луковицы
- 300 мл молока
- 2 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. нарезанного укропа
- соль и перец по вкусу

## Приготовление:

Помещаем тушки кальмаров на 1 минуту в кипящую воду, а затем промываем в холодной воде. Снимаем тонкую внешнюю пленку, удаляем хитиновые пластины. Опустить тушки в кипящую подсоленную воду, варим 3-4 мин.

Воду сливаем, даем кальмарам немного остыть и нарезаем их тонкими кольцами или полосками.

Лук чистим, измельчаем. Грибы промываем и нарезаем небольшими кусочками.

Отвариваем лук и грибы.

Сыр натираем на терке. Соединяем грибную массу с нарезанными кальмарами и половиной тертого сыра. На сковороду добавляем сметану, молоко, укроп, соль и перец. Все время помешивая, доводим смесь до кипения.

Вливаем соус в грибную массу, перемешиваем. Разогреваем духовку до 180С.

Раскладываем готовую массу по кокотницам, сверху посыпаем оставшимся сыром и печем 20-25 минут, до румяной корочки.

