



Αλμυρό cheesecake μεμανιτάρια

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

3 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

45'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

Για τη βάση

- 70 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 130 γρ. φρυγανιά τριμμένη

Για τη γέμιση

- 300 γρ. άγρια μανιτάρια
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. καρύδια
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. φύλλα θυμαριού
- 1 κ.γ. σάλτσα σόγιας, ή 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. πιπέρι
- 400 γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 3 αβγά, μέτρια

Για το σερβίρισμα

- φύλλα θυμαριού
- φέτες ψωμί, ξεροψημένες

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C στον αέρα.
- Στρώνουμε με λαδόκολλα μια **φόρμα με αποσπώμενη βάση** διαμέτρου 20 εκ.
- Βάζουμε σε ένα **μπολ** το βούτυρο, τη φρυγανιά, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Στρώνουμε το μείγμα στη βάση της φόρμας και το πιέζουμε καλά με τα δάχτυλά μας.
- Ψήνουμε τη βάση στον φούρνο για 15 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσει.
- Αφαιρούμε τη φόρμα από τον φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει πάνω σε μια **σχάρα**.
- Κόβουμε τα μανιτάρια σε μικρά κομμάτια και ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τα καρύδια.
- Τοποθετούμε ένα βαθύ **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε το βούτυρο και τα μανιτάρια.
- Σοτάρουμε τα μανιτάρια μέχρι να βγάλουν τα περισσότερα υγρά τους.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, τα καρύδια, το θυμάρι, και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Ρίχνουμε τη σάλτσα σόγιας (ή το αλάτι), το πιπέρι, και αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει για 30 λεπτά.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C στον αέρα.
- Βάζουμε σε ένα άλλο μπολ το τυρί κρέμα και το χτυπάμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να μαλακώσει.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι, τα αβγά, και χτυπάμε με το σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα του τυριού στο μείγμα με τα μανιτάρια και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Αδειάζουμε το μείγμα μέσα στη φόρμα και τη μεταφέρουμε στον φούρνο. Ψήνουμε για 30 λεπτά, μέχρι να σφίξει η γέμιση.
- Αφαιρούμε τη φόρμα από τον φούρνο, την αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει, και μεταφέρουμε το cheesecake στο ψυγείο να παγώσει, για περίπου 3 ώρες.
- Πασπαλίζουμε με φύλλα θυμαριού και σερβίρουμε με ξεροψημένες φέτες ψωμιού.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

243 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.6 Υδατ/κες (γρ.)
12%	27%	50%	4%
2.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.42 Αλάτι (γρ.)
2%	14%	8%	7%