



Duxelle μανιταριών

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

300 γρ.

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε σε δόσεις τα μανιτάρια και χτυπάμε μέχρι να γίνουν τρίμμα.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Βάζουμε τα μανιτάρια στο τηγάνι, προσθέτουμε αλάτι, θυμάρι και ανακατεύουμε.
- Ψήνουμε πολύ καλά για 25-30 λεπτά μέχρι να πέσει ο όγκος τους και χάσουν όλη την υγρασία τους. Θέλουμε να γίνουν μια σφιχτή πάστα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και συνθέτουμε φαγητά της αρεσκείας μας όπως [beef wellington](#), [ριζότο μανιταριών](#) και άλλα.

Συστατικά

- 1 κιλό μανιτάρια champignon, φρέσκα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1 κ.σ. θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

176 Θερμίδες (kcal)	9.3 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.5 Υδατ/κες (γρ.)
9%	13%	7%	1%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	14.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.73 Αλάτι (γρ.)
2%	28%	27%	12%