



Γεμιστά μανιτάρια Portobello

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βγάζουμε τα κοτσάνια από τα μανιτάρια και με ένα κουτάλι αφαιρούμε με προσοχή το μαύρο μέρος.
- Στη συνέχεια, με το χέρι μας, αν θέλουμε, αφαιρούμε τη φλούδα που έχουν από τις άκρες προς το κέντρο. Έτσι θα έχουμε ολόλευκα μανιτάρια.
- Βάζουμε σε ένα ταψί τα μανιτάρια το ένα δίπλα στο άλλο. Φροντίζουμε η πλευρά που θα γεμίσουμε να κοιτάει προς τα πάνω.
- Ραντίζουμε με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια.
- Όταν είναι έτοιμα, αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσουν.

Για την 1^η γέμιση

- Βάζουμε ένα τηγανάκι σε μέτρια φωτιά με 2 κ.σ ελαιόλαδο.
- Όταν ζεσταθεί το ελαιόλαδο προσθέτουμε τα αυγά και τα αφήνουμε να τηγανιστούν για 2-3 λεπτά.
- Αφαιρούμε με προσοχή από το τηγάνι και βάζουμε πάνω από τα πορτομπέλο.
- Πασπαλίζουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι.

Για τη 2^η γέμιση

- Κόβουμε το καρότο και το κολοκύθι σε λεπτές κάθετες φέτες πάχους 0,5-1εκ.
- Σε μια κατσαρόλα, σε δυνατή φωτιά, βράζουμε νερό.
- Βράζουμε τα λαχανικά μας για 3-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Στραγγίζουμε, ξεπλένουμε με κρύο νερό και αφήνουμε να κρυσώσουν.
- Βάζουμε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Ανακατεύουμε τα λαχανικά στο μείγμα με το λάδι.
- Σερβίρουμε πάνω από τα μανιτάρια μας.

Για την 3^η γέμιση

- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα νερό και αφήνουμε να βράσει σε δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε την κινόα και την αφήνουμε να βράσει για 10-15 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμη, στραγγίζουμε και αφήνουμε να κρυσώσει.
- Σε ένα τηγανάκι βάζουμε 1 κ.σ ελαιόλαδο και σοτάρουμε το σπανάκι με το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαραθούν.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε την κινόα, τη ρικότα, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα να ανακατευτούν όλα τα υλικά μεταξύ τους και να δέσει η ρικότα με τα υπόλοιπα υλικά.
- Γεμίζουμε τα μανιτάρια και σερβίρουμε.

Για την 4^η γέμιση

- Ψιλοκόβουμε τα λάχανα μας και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε στο μπολ το ελαιόλαδο, τον χυμό από το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Γεμίζουμε τα μανιτάρια και σερβίρουμε.

Για την 5^η γέμιση

Συστατικά

- 10 μανιτάρια πορτομπέλο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για την 1η γέμιση

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 αβγά
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένους
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη 2η γέμιση

- 1 καρότο
- 1 κολοκυθάκι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για την 3η γέμιση

- 80 γρ. κινόα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 20 γρ. σπανάκι, πλυμένο
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. ρικότα
- αλάτι
- πιπέρι

Για την 4η γέμιση

- 50 γρ. λάχανο, λευκό
- 50 γρ. λάχανο, κόκκινο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι

Για την 5η γέμιση

- 3 ντοματίνια
- 100 γρ. μοτσαρέλα
- 2 κ.σ. πέστο αλά Τζενοβέζε

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

65 Θερμίδες (kcal)	2.4 Λιπαρά (γρ.)	1.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.0 Υδατ/κες (γρ.)
3%	3%	6%	2%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	4.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
2%	9%	4%	5%

- Κόβουμε τα ντοματίνια και τη μπάλα μοτσαρέλας σε λεπτές φέτες.
- Βάζουμε εναλλάξ τις φέτες πάνω από τα μανιτάρια και σερβίρουμε με τη σάλτσα πέστο.

Tip

Ο διατροφικός πίνακας αφορά την 3η γέμιση!