



Μανιτάρια γεμιστά με σπανάκι και κατσίκισιο τυρί

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Αφαιρούμε και με ένα **μαχαίρι** ψιλοκόβουμε τα κοτσάνια των μανιταριών και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Με ένα κουτάλι αφαιρούμε το μαύρο μέρος από τα μανιτάρια και το προσθέτουμε στο μπολ.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι με μεταλλική λαβή** στη φωτιά και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο.
- Βάζουμε τα μανιτάρια και σοτάρουμε και από τις δύο πλευρές. Προσθέτουμε πιπέρι, αλάτι, κονιάκ, βούτυρο και θυμάρι.
- Μεταφέρουμε το τηγάνι στον φούρνο και ψήνουμε για 15 λεπτά. Αν το τηγάνι μας δεν έχει μεταλλική λαβή, μεταφέρουμε τα μανιτάρια σε ένα **ταψί**.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι και προσθέτουμε ελαιόλαδο, το κρεμμύδι χοντροκομμένο, το σκόρδο ψιλοκομμένο, τα ψιλοκομμένα μανιτάρια από το μπολ, αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Προσθέτουμε το σπανάκι και ψήνουμε για 10 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί η υγρασία. Αφαιρούμε το σπανάκι από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τον άνηθο ψιλοκομμένο και το ξύσμα λεμονιού.
- Αφαιρούμε τα μανιτάρια από τον φούρνο και τα γεμίζουμε με το μείγμα.
- Προσθέτουμε κατσίκισιο τυρί και ψήνουμε στο γκριλ για 5-10 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα το τυρί.
- Σερβίρουμε σε **ξυλο κοπής** με φύλλα φρέσκου βασιλικού, ξύσμα λεμονιού, πιπέρι και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 500 γρ. σπανάκι, σε φύλλα
- 500 γρ. μανιτάρια πορτομπέλο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. κονιάκ
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 4-5 κλ. θυμάρι, φρέσκο
- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 1 σκ. σκόρδο
- άνηθο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 200 γρ. κατσίκισιο τυρί

Για το σερβίρισμα

- βασιλικό, φρέσκο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

274 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.8 Υδατ/κες (γρ.)
14%	24%	55%	3%
7.8 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
9%	34%	30%	30%