



## Постная паста, фаршированная шампиньонами



### Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1/2 банки (200г)
◦ Кинза	6 веточек
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Крупа пшеничная	150 г
◦ Орегано (сушеный)	1 ч. л.
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Крупная паста для фаршировки	150 г
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



40 мин



2 порции



112 ккал

1. Отварите пшено в подсоленной воде до готовности.<br>
2. Лук и шампиньоны мелко нарежьте и обжарьте на разогретом растительном масле 15 минут. Соедините с пшенной кашей, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.<br>
3. В подсоленной воде отварите пасту до полуготовности (аль денте). Немного остудите и нафаршируйте начинкой.<br>
4. В противень или прямоугольную форму с небольшим количеством воды (100 мл), смешанной с растительным маслом, орегано, солью и измельченным чесноком, выложите фаршированную пасту, сбрызните ее сверху оливковым маслом и поставьте на 15–20 минут в разогретую до 170°C духовку.<br>
5. При подаче посыпьте мелко нарезанной кинзой.



### Совет

Замочите пшено, лучше на ночь, — тогда оно сварится значительно быстрее.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>