

Ispanaklı Fırın Mantar

Fırında ıspanaklı mantar dolması tarifi. Büyük mantarlar krem peynir ve ıspanak karışımı ile doldurulup fırınlanır. Sağlıklı ve lezzetli!

15 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 0.9 libre mantar
- 0.7 libre ıspanak
- 1 soğan
- 3.4 ons krema
- 3.2 ons kaşar peynir
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Prepare oven and mushrooms

Preheat oven to 200°C (400°F). Wipe 0.9 lb mushrooms clean with damp paper towel and remove stems by gently twisting them off. Use a teaspoon to scrape out the dark gills from inside each mushroom cap.

2 Cook the spinach

Place 0.7 lb spinach in a microwave-safe bowl with 2 tablespoons water. Cover tightly with microwave-safe plastic wrap and microwave on high for 2-3 minutes until wilted. Drain in a colander and let cool for 5 minutes.

3 Prepare spinach filling base

Squeeze cooled spinach firmly in your hands to remove excess water, then chop roughly. Heat 2 tablespoons butter in a large skillet over medium heat until melted and foaming.

4 Make the filling

Add chopped onion to the skillet and cook for 3-4 minutes until softened and translucent. Add chopped spinach and cook for 2 minutes, stirring frequently. Remove from heat and let cool for 5 minutes.

5 Complete filling mixture

Stir 3.4 oz cream cheese and 3.2 oz shredded cheese into the spinach mixture until well combined. Season with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon black pepper. Mix thoroughly.

6 Pre-bake mushrooms

Arrange mushroom caps gill-side up on a parchment-lined baking sheet. Bake for 10 minutes until mushrooms begin to release their juices.

7 Stuff and finish baking

Remove mushrooms from oven and divide spinach mixture evenly among the mushroom caps, mounding it slightly. Return to oven and bake for 15-20 minutes until filling is golden brown and bubbly.

8 Let cool for 3-4 minutes before serving hot as an appetizer.

Besin Değerleri

170	9.5g	8g	13.5g	3g	4g	672mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi sonuç için büyük, taze ve sağlam portobello veya cremi mantarları seçin. Mantarlar dolgunun ağırlığını taşıyacak kadar güçlü olmalıdır.

Mantarları temizlerken akan su kullanmaktan kaçınin. Bunun yerine nemli bir bez veya kağıt havluyla silin. Su mantarların fazla nem emmesine neden olabilir.

İspanağı mutlaka önceden pişirin ve fazla suyunu iyice sıkın. Bu adım dolgununuzun sulu kalmamasını sağlar ve lezzeti yoğunlaştırır.

Mantarları doldurmadan önce 10 dakika fırında önceden pişirin. Bu, mantarların daha iyi pişmesini ve dolgununun daha iyi tutunmasını sağlar.

Mantarları aşırı doldurmayın. Dolgu pişerken genişleyebilir ve taşabilir. Her mantarın üstünde küçük bir boşluk bırakın.

Fırına koymadan önce mantarların kenarlarını zeytinyağı ile fırçalayın. Bu, mantarların kurumasını önler ve güzel bir görünüm sağlar.

Servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin. Bu, dolgununun oturmasını ve mantarların çok sıcak olmamasını sağlar.

İsteğe bağlı olarak üzerine taze otlar, rendelenmiş parmesan veya çam fıstığı serperek sunabilirsiniz.