



Xampinyons a la caprese

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Acompanyament nutritiu

Persones: 2 persones

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Ajuda dels adults: No (només forn)

INGREDIENTS

- 6 xampinyons marrons
- 2 cullerades de mantega desfeta
- 2 dents d'all picat
- sal i pebre
- 2 boles de mozzarella, tallades a rodanxes
- 100 g. tomàquet xerri tallats a rodanxes
- vinagre balsàmic de Mòdena
- alfàbrega fresca



ELABORACIÓ

1. Neteja els xampinyons, retira el tall i fes-li forat al mig.
2. Barreja la mantega amb l'all i unta-ho per la part exterior dels bolets. Després tira-hi la sal i la pebre.
3. Dóna-li la volta als xampinyons i omple l'interior amb una bona rodanxa mozzarella i uns trossos de tomàquet xerri.
4. Posa'ls en una safata i forneja'ls a 180°C durant 12 minuts.
5. Abans de servir-los pots donar un toc final amb vinagre balsàmic de Mòdena i una mica de alfàbrega fresca per sobre. Que vingui de gust!

NOTES

Els xampinyons contenen un 90% d'aigua, això els fa un aliment molt lleuger i baix en calories. Conté una bona proporció de fibra i són un aliment molt destacat en minerals i vitamines. Són una bona font de potassi, fòsfor, seleni, coure i vitamines del grup B.

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.