**Фаршированные шампиньоны в духовке**

 Рецепт необычайно прост, а его вкусовые качества будут одобрены даже искушенными гурманами. Грибы шампиньоны сами по себе вкусны и питательны, нежная начинка послужит прекрасным дополнением к восхитительному вкусу грибов. **Фаршированные шампиньоны в духовке** послужат интересным дополнением к застолью в виде закуски или для каждого гостя вы можете подать отдельную тарелочку с ароматными грибочками. Это блюдо весьма универсально. Закуска должна подаваться остывшей, то даже теплое блюдо быстро разбирается гостями. Многие хозяйки частенько готовят такие грибочки для своих родных и близких. Наполнителем может послужить все, что находится у вас в холодильнике.

Этот рецепт экспресс приготовления грибов не отнимет у вас массу времени. Вам потребуется всего 30 минут для готовки блюда и 10 минут, для подготовки всех необходимых продуктов.

 Нам потребуются следующие продукты для рецепта **Фаршированные шампиньоны в духовке**:

* Грибы шампиньоны - 20 штук;
* Сладкий болгарский перец - 3 штуки;
* Репчатый лук - 1 штука;
* Брынза - 100 грамм;
* Сыр твердых сортов - 50 грамм;
* Майонез - 60 грамм;
* Масло растительное - 50 грамм;
* Специи по вкусу.

Светы по выбору продуктов. Грибочки выбирайте более крупные и желательно одинаковой величины. Шампиньоны при термообработки уменьшаются, и будут пропекаться равномерно и одинаково по времени. Сладкий перец выбирайте красного, жёлтого и зеленого цвета. Яркие цвета начинки сделают блюдо нарядным и аппетитным . Сыр можно купить Голландский, мы используем твердый сыр Российский. Майонез выбирайте низкокалорийный. Чтобы блюдо получилось не тяжелым. Идеальным маслом для жарки будет очищенное рафинированное растительное масло любого вида. В нашем рецепте используется очищенное масло оливы.

Итак, приступим к готовке. Для начала промоем шампиньоны под проточной водой. Аккуратно отделяем шляпку грибочка от ножки. Берем все шляпки и опускаем их в подсоленную воду. Варим грибы около 10 минут. Пока грибочки отвариваются, сделаем вкусный фарш для шляпок. Ножки грибочков мелко рубим в произвольном порядке. Очищаем болгарский перец, моем его и шинкуем в произвольной форме. Режьте продукты для начинки как вам больше нравиться - здесь ограничений нет. Репчатый лук тоже измельчаем. Для экономии времени, вы можете использовать кухонный комбайн для моментальной нарезки овощей. Кладем овощи в сковороду, и готовим до мягкости ингредиентов. Брынзу и сыр трем на терке с крупной фракцией.  Обжаренные овощи соединяем с натёртым сыром и брынзой. Теперь, когда шляпки грибов и начинка готовы, можем приступить к фаршировке. Обрабатываем шляпку шампиньона изнутри низкокалорийным майонезом. Наполняем готовым фаршем грибные корзинки. На смазанный растительным маслом противень кладем наши готовые грибные шляпки. Грибы будут томиться в духовке при 200 градусах не более 15 минут. **Фаршированные шампиньоны в духовке** готовы к употреблению! Кушайте на здоровье!