


# CIUPERCI UMPLUTE LA CUPTOR



PREPARARE  
30 minute

  
GATIRE  
25 minute

TIMPUL TOTAL  
55 minute

  
CATEGORIE  
Fel principal

BUCATARIE  
Romaneasca

  
SERVIRE  
12 ciuperci

CALORII  
256 kcal

## INGREDIENTE

### Ingrediente

aproximativ 20 bucati ciuperci mari  
(proaspete);

2 cepe albe, tocate marunt;

4 catei de usturoi, tocati marunt;  
o legatura de marar;  
o legatura de patrunjel;  
100 g parmezan ras;  
2 linguri ulei de masline;  
sare;  
piper negru, proaspat macinat;

## MOD DE PREPARARE:

Se curata ciupercile, se spala bine si se desfac piciorusele. Palariile se lasa intr-un castron cu apa pana la utilizare, iar picioarele acestora se toaca marunt.

Intr-o tigaie se adauga uleiul, ceapa, usturoiul si picioarele ciupercilor si se calesc impreuna, pana cand se inmoaie si zeama lasata de acesea se evapora. Cand sunt gata se azoneaza cu sare si piper dupa gust si se lasa la racit aproximativ 15 minute.

Intre timp se toaca marunt mararul si patrunjelul. Se adauga peste compozitia preparata anterior si se amesteca bine.

Se unge o tava incapatoare cu ulei. Se scurg palariile de apa si se aranjeaza in tava. Se presara deasupra sare si piper, apoi se umple fiecare ciuperca cu compozitia de mai sus.

Se adauga tava la cuptorul preincalzit la 180oC, timp de 30 minunte. Cand sunt aproape gata se scoate tava si se presara parmezanul peste ciuperci.

Se adauga iar la cuptor pana cand parmezanul se topeste si incepe sa se rumeneasca.