

Stuffed Mushrooms



Total time: 1/2 hour - Servings: 4

INGREDIENTS

- 6 medium portobello or about 20 smaller crimini / baby bella mushrooms.
- 1/8 cup balsamic vinegar (optional)
- 1 small bell pepper (you'll use half in the mix and the other half chopped fine as a garnish)
- 1 cup raw spinach
- 1/2 cup walnuts
- 2 cloves garlic
- 1/2 of a small onion
- 1/2 tsp olive oil
- 1/2 tsp salt

PREPARATION

Preheat oven to 400 degrees.

In a food processor or blender, combine all ingredients except mushrooms and balsamic vinegar and blend until smooth.

Wash mushrooms, carefully remove stems to create a pocket for the filling, and brush with balsamic vinegar.

Evenly divide filling amongst mushrooms.

Place stuffed mushrooms on a cookie sheet and bake for 10-15 minutes, until mushrooms have softened and released their moisture.

Remove from oven, carefully use tongs or a spatula to transfer mushrooms to serving dish,

And top with chopped bell pepper.

(Vegan, Gluten Free, Soy Free, Refined Sugar Free)

Champignons farcis



Durée totale: 1/2 h - Portions: 4

INGRÉDIENTS

- 6 gros Portobello ou environ 20 petits champignons Crimini ou Bella.
- 1/8 tasse de vinaigre balsamique (facultatif)
- 1 petit poivron rouge (utiliser la moitié haché finement dans le mélange et l'autre moitié comme garniture)
- 1 tasse d'épinards crus
- 1/2 tasse de noix
- 2 gousses d'ail
- 1/2 d'un petit oignon
- 1/2 cuillère à thé d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à thé de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400 degrés.

Dans un robot culinaire ou au mélangeur, mélanger tous les ingrédients sauf les champignons et vinaigre balsamique jusqu'à consistance lisse.

Laver les champignons, retirer soigneusement les tiges pour créer une poche pour la farce et brosser avec du vinaigre balsamique. Répartir la farce entre les champignons.

Placer les champignons farcis sur une plaque à biscuits et cuire au four pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que les champignons aient ramolli et relâché leur humidité.

Retirer du four, soigneusement utiliser des pinces ou une spatule pour transférer les champignons dans un plat pour servir. Garnir avec le poivron haché.

(Végétarien, sans gluten, sans soja, sans sucre raffiné)