

Μανιταρόπιτα χωρίς φύλλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα μανιτάρια αποτελούν από τις πιο διαιτητικές τροφές στη φύση. Είναι πλούσια σε νερό και πρωτεΐνη.

Υλικά

400 γρ ανάμικτα κίτρινα τυριά χαμηλών λιπαρών (π.χ. Gouda, ρεγγάτο, τσένταρ)

200 γρ μανιτάρια λευκά

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 μικρό κρεμμύδι ξερό

3 αυγά

1 γιαούρτι στραγγιστό χαμηλών λιπαρών

1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κουταλάκια του γλυκού baking powder

100 γρ μαργαρίνη

Εκτέλεση

Τρίβουμε τα τυριά από χοντρό τρίφτη και ψιλοκόβουμε τα μανιτάρια. Σε ένα

αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Το ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τα μανιτάρια. Τα ανακατεύουμε για 7-8 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρά και προσθέτουμε τα τυριά, τα αυγά καλά χτυπημένα και στη συνέχεια ρίχνουμε το γιαούρτι. Αφού ανακατέψουμε καλά, προσθέτουμε το αλεύρι μαζί με το baking powder. Τελευταία ρίχνουμε τη μαργαρίνη την οποία έχουμε ζεστάνει ελαφρά ώστε να είναι πολύ μαλακή και να αναμιχθεί καλά με το μίγμα μας. Λαδώνουμε καλά ένα ταψί ή πυρέξ με ελαιόλαδο, ρίχνουμε μέσα το μίγμα της μανιταρόπιτας και ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει.

Πηγή: neadiatrofis.gr