



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Boczniaki smażone

Czas przygotowania: 5 minut

Czas smażenia łącznie: 6 minut

Liczba porcji: około 190 g - 1 porcja


W 1 porcji:

Wartość energetyczna 295 kcal

Dieta: bezglutenowa, wegańska, wegetariańska

Składniki

| | |
|---|---------------------|
| <input type="radio"/> boczniaki | 250 g |
| <input type="radio"/> olej do smażenia | 2 łyżki |
| <input type="radio"/> natka pietruszki | mała garść |
| <input type="radio"/> syrop klonowy lub cukier | płaska łyżeczka |
| <input type="radio"/> sól, pieprz i ostra papryka | po sporej szczypcie |

 Ukryj zdjęcia

Smażone boczniaki

▼ Krok 1: Przygotuj boczniaki

250 gramów świeżych boczniaków oczyść z ewentualnych zanieczyszczeń, przepłucz, osusz i pokrój na mniejsze kawałki.

▼ Krok 2: Usmaż boczniaki

Bardzo dobrze nagrzej patelnię z grubym dnem. Wylej dwie łyżki oleju roślinnego do smażenia, a po chwili dodaj również grzyby. Podsmażaj je na dość wysokiej mocy palnika przez 5-7 minut. Kontroluj stopień podsmażenia grzybów. Przewracaj je na drugą stronę, a w razie potrzeby zredukuj moc.

▼ Krok 3: Dodaj przyprawy i natkę

Kolejno dodaj garść świeżo siekanej natki pietruszki, po sporej szczypcie soli, pieprzu i ostrej papryki (u mnie z dodatkiem papryki ostrej Gochugaru w płatkach) oraz całkiem płaską łyżeczkę syropu klonowego lub cukru trzcinowego (lub mniej na początek). Całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze trzy minuty już na niższej mocy palnika. Sprawdź smak grzybów i zdecyduj, czy dodasz np. więcej soli, czy pieprzu.

Porada: Sól można zamienić na ciemny sos sojowy.



▼ Krok 4: Podawaj tak, jak lubisz

Gotowe boczniaki smażone podawaj z pieczywem. Świetnie pasują do bagietki, ciabaty czy ulubionego chleba na zakwasie (u mnie bułki dyniowe). Mogą być też dodatkiem do kanapek i burgerów. Dobrze komponują się też z sałatkami. Rukola, pomidorki koktajlowe i czerwona cebula stworzą razem z boczniakami smaczny posiłek.

Boczniaki smażone rewelacyjnie sprawdzają się jako dodatek do makaronów. Można przygotować szybki sos śmietanowy z czosnkiem i parmezanem, aby uzyskać kremowe danie. Doskonale dopełniają także risotto. Ich mięsista struktura i delikatny smak są wprost stworzone do łączenia z kremowym ryżem i delikatnym winem. Smażone boczniaki można także podać na pizzy.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

