

Smażone grzyby po włosku

Świeże grzyby leśne są dostępne głównie jesienią. W tej błyskawicznej potrawie smakują one wybornie. Najlepiej podawać z makaronem lub obsmażoną ciabattą oraz sałatką z podłużnych pomidorów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

50 g orzeszków piniowych
1 łyżka oliwy z oliwek
1 szalotka, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
15 g masła
350 g pieczarek, pokrojonych w grube plasterki
100 g grzybów leśnych, pokrojonych w grube plasterki
2 łyżeczki octu balsamicznego
1 łyżeczka świeżego tymianku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Uprażyć orzeszki piniowe Wrzucić orzeszki piniowe na dużą suchą patelnię. Prażyć 2–3 minuty na średnim ogniu, często mieszając, aż się przyrumienią. Wyjąć z patelni i odłożyć.

2) Usmażyć szalotkę Wlać oliwę na patelnię i wrzucić szalotkę. Smażyć 2 minuty, aż zacznie mięknąć. Dodać czosnek, wymieszać.

3) Usmażyć grzyby Zwiększyć nieco ogień. Dodać masło i pieczarki. Smażyć 2 minuty. Dodać grzyby leśne i smażyć jeszcze 2–3 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż płyn wyparuje, a grzyby będą miękkie. Skropić octem, posypać solą, pieprzem i tymiankiem. Podgrzewać jeszcze kilka sekund, dodać orzeszki piniowe i podawać natychmiast. Możesz też użyć Zamiast orzeszków piniowych – 250 g wędzonego tofu. Pokroić w drobną kostkę i smażyć 2–3 minuty na 2 łyżeczkach oliwy. Przełożyć do miski i skropić łyżeczką ciemnego sosu sojowego. Dodać do usmażonych grzybów i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja • 155 kcal • 4 g białka • 15 g tłuszczów (w tym 3 g NKT) • 1 g węglowodanów