

Tagliatelle z grzybami

Tę grzybową ucztę najlepiej przyrządzić z mieszanki grzybów orientalnych i leśnych. Ich smak doskonale uzupełnia wino marsala, a samo danie jest dobrze zbilansowane, dlatego czujemy się przyjemnie najedzeni, a nie ociężali, jak to bywa po jedzeniu ciężkich sosów grzybowych z dużą ilością śmietany.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

10 g suszonych borowików

90 ml wrzątku

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

3 szalotki, pokrojone w talarki

250 g drobnych pieczarek lub innych grzybów z zamkniętymi kapeluszami, pokrojonych w plasterki

2/3 szklanki wina marsala

500 g makaronu tagliatelle

1 ząbek czosnku, drobno posiekany (według uznania)

500 g mieszanych grzybów, np. shiitake, boczniaków, brązowych pieczarek, kurek albo innych grzybów leśnych, pokrojonych w

plasterki lub przekrojonych na pół
250 g pomidorów, obranych, wypestkowanych i drobno pokrojonych
2 łyżeczki świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego tymianku
sól i świeżo zmielony czarny pieprz
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić borowiki do małej żaroodpornej miski i zalać wrzątkiem. Odstawić na 15 minut do namoczenia, a następnie odcedzić – płyn zachować na później. Pokroić, a nóżki wyrzucić, jeśli będą twarde.

2) Rozgrzać łyżkę oliwy w dużym garnku z grubym dnem na średnim ogniu.

3) Wrzucić szalotkę i smażyć około 3 minut, aż będzie miękka i lekko się przyrumieni. Wrzucić drobne pieczarki (lub inne grzyby z zamkniętymi kapeluszami) i smażyć jeszcze 8–10 minut, aż odparują wszystkie soki.

4) Dodać wino wraz z płynem, w którym moczyły się borowiki, wymieszać i dusić powoli około 10 minut, aby mniej więcej połowa sosu odparowała.

5) Wrzucić makaron na wrzątek i gotować 10–12 minut, aż będzie al dente.

6) Rozgrzać resztę oliwy na dużej patelni na średnim ogniu, na około 5 minut przed ugotowaniem się makaronu. Wrzucić czosnek, mieszane grzyby oraz borowiki. Smażyć 3–5 minut, często potrząsając patelnią.

7) Dodać do przygotowanych wcześniej pieczarek z winem pomidory wraz z tymiankiem i podgrzewać 1–2 minuty. Dodać borowiki z grzybami i ostrożnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Zestawić z ognia.

8) Odcedzić makaron i nałożyć na 4 podgrzane talerze. Nałożyć

na wierzch sos grzybowy, posypać natką pietruszki i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 624 kcal, 20 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 2 g tłuszczów nasyconych), 97 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 8 g błonnika, 174 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock