

Flaczki z boczniaka

Autor: **blyczba**

Przepisów: 2 Ocena: 10



5-6 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- boczniaki 500 g
- marchew 1 szt.
- pietruszka (korzeń) 1 szt.
- seler (mały) 1 szt.
- cebula biała 1 szt.
- czosnek 3 ząbki
- Olej roślinny
- majeranek suszony 1,5 łyżeczki
- lubczyk suszony 0,5 łyżeczki lub świeży
- imbir suszony 0,5 łyżeczki
- gałka muskatołowa 0,5 łyżeczki
- kasza manna 30 g (opcjonalnie)
- Sól
- Pieprz
- sos sojowy ciemny (opcjonalnie)
- liść laurowy 3 szt.
- Ziele angielskie 5 szt.

Sposób przygotowania:

- 1 Obierz i umyj wszystkie warzywa korzenne, pokrój je na równe kostki. Cebulę drobno posiekaj, czosnek potnij w plastry. Oczyszczone boczniaki pokrój w paski.



- 2 Przygotuj garnek z dużym dnem, wlej olej, wrzuć wszystkie dotychczas przygotowane warzywa oraz grzyby oraz duś od 10 do 15 minut.

(czas duszenia jest uzależniony od wielkości kostek warzyw korzennych. Im większe, tym dłuższy czas duszenia)



- 3 Wszystkie przyprawy wrzuć do garnka, zamieszaj i dolej ok 2 litry wody. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem 25-30 minut.

5 minut przed zestawieniem garnka z kuchenki wlej łyżkę sosu sojowego oraz surową kaszę manną. Zamieszaj.

(Kasza manna ma za zadanie zagęścić flaczki. Jeżeli lubisz rzadsze - nie dodawaj jej lub dodaj mniej niż w podanym przepisie)

Flaczki z boczniaka doskonale smakują z grillowanym pieczywem.

Smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: