




## Łazanki z uszakiem bzowym i brązowymi pieczarkami

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 4 porcje

### Składniki:

makaron typu łazanki bezglutenowy (lub zwykły) - 250 g  
pieczarki brązowe - 300 g  
uszaki bżowe (polskie grzyby mun) - 50 g  
szalotka mała - 2 szt.  
kapusta kiszona - 300 g  
kapusta biała (u mnie stożkowa) - 250-300 g  
olej do smażenia - 1 łyżka

sos sojowy tamari - - do smaku  
pieprz - - do smaku  
bulionetka warzywna - 1 łyżeczka  
natka pietruszki posiekana - 3-4 łyżka  
zioło grzybowe - - kilka listków  
masło klarowane - 1 łyżka

### Dodatkowe info:

Uszak bżowy (*Auricularia auricula-judae*) - grzyb brzozowy, judaszowe uszy, uszak judaszowy, ucho judaszowe, ucho bżowe, grzyb mun. Rośnie na gałęziach i konarach drzew, najczęściej już martwych, bardzo często na konarach czarnego bzu (stąd nazwa). Nazywany bywa też zimowym grzybem, ponieważ kępy owocników pojawiają się do późnej wiosny. Generalnie jest to grzyb całoroczny. Uszak bżowy jest ceniony za swoje właściwości lecznicze: stymuluje układ odpornościowy, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Wykazuje także działanie antynowotworowe i zapobiega powstawaniu zakrzepów. Uszaki zawierają sporo białka, błonnika, witaminy z grupy B, a także cynk, magnez, miedź, potas, selen, wapń i żelazo.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zebrane uszaki bżowe opłukać i pokroić w paseczki. W garnku zagotować wodę i ugotować makaron łazanki al dente. Odcedzić i odstawić. Zostawić trochę wody z gotowania. W drugim garnku zagotować wodę i wrzucić przepłukaną i posiekaną kapustę kiszoną,

gotować około 15-20 minut. W międzyczasie posiekać białą kapustę stożkową (lub zwykłą), sparzyć wrzątkiem. Pieczarki umyć i pokroić w półplasterki. Cebulę szalotkę pokroić w kostkę.

**KROK 2:** Na dużej patelni rozgrzać olej i podsmażyć cebulę szalotkę i pokrojone brązowe pieczarki. Dodać białą sparzoną kapustę, domową bulionetkę warzywną, dusić około 5 minut, następnie dodać ugotowaną i odcedzoną kiszoną kapustę i pokrojonego uszaka bżowego. Dusić razem kolejne 5 minut, doprawić sosem sojowym tamari, pieprzem, wymieszać. Dodać posiekaną natkę pietruszki i ugotowany makaron, podlać ewentualnie odrobiną wody z gotowania makaronu. U mnie jeszcze dodatkowo posiekane zioło grzybowe (*Rungia klossii*), które rośnie przez cały rok na parapecie.

**KROK 3:** Naczynia do zapiekania wysmarować masłem klarowanym i wyłożyć makaron z grzybami i kapustą. Na wierzchu ułożyć kilka wiórek masła. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

**KROK 4:** Zapiekać około 20 minut i podawać.