



Makaron bezglutenowy z boczniakami umami

 TERRASANA POLAND

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 0 min

 1 porcja

Składniki:

makaron gryczany z batatmi bezglutenowy Terrasana - 100 g
boczniaki - 100 g
czosnek mielony do smaku -
tofu naturalne - 100 g
Sos Umami bezglutenowy Terrasana -

Tahini (pasta sezamowa) Terrasana - 1 łyżeczka
olej sezamowy - 4 łyżeczka
cebula dymka do smaku -
orzechy nerkowca do smaku -

Dodatkowe info:

Wegański przepis z bezglutenowym makaronem, jak sprawić, by był smaczny? Uczciwie trzeba przyznać, że boczniaki są swego rodzaju królem tego dania. Dają przyjemną nutę temu daniu i zapewniają dodatkowe uczucie smaku umami na języku. A to uczucie umami? Jest ono wzmocnione przez specjalny sos umami. Dużą zaletą tego sosu jest to, że wszystkie smaki znajdują się w jednej butelce. Teoretycznie można więc nawet doprawić makaron bez tahini. Ale w tym przepisie na makaron tahini tworzy wyjątkowo gęsty sos. Smacznego!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotuj bezglutenowy makaron gryczany zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przepłucz go zimną wodą.

W misce wymieszaj tahini z sosem umami i 1 łyżeczką oleju sezamowego. Dodaj makaron i wymieszaj z sosem.

Rozerwij boczniaki na mniejsze paski. Pokrój tofu na małe 1-centymetrowe kostki.

Rozgrzej 2 łyżki oleju sezamowego na patelni na średnim ogniu. Dodaj kostki tofu i smaż na złoty kolor ze wszystkich stron. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.

Na tej samej patelni dodaj 1 łyżkę oleju sezamowego i smaż boczniaki do miękkości oraz uzyskania złotobrazowego koloru. W połowie smażenia dodaj czosnek w proszku. Smażenie boczniaków trwa 5-7 minut.

W międzyczasie drobno posiekaj dymkę.

Dodaj usmażone tofu i dymkę (ponownie) na patelnię i wymieszaj wszystko razem.

Rozłóż boczniaki i tofu na makaronie.

Udekoruj posiekanymi orzechami nerkowca.

Dodaj sos umami do smaku.