



Sos z maślaków z makaronem pełnoziarnistym bezglutenowym

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 5 porcji

Składniki:

maślaki świeże lub mrożone - 500-600 g

liść laurowy (u mnie świeży) - 2 szt.

ziele angielskie - 2 szt.

pieprz ziarna - 5 szt.

lubczyk świeży (ewentualnie mrożony) - gałązka -

rozmaryn świeży - gałązka -

tymianek świeży - gałązka -

domowa bulionetka warzywna (lub dobrej jakości kostka warzywna, bez tłuszczu palmowego i glutaminianu sodu) - 1 łyżeczka

trawa cytrynowa - - kawałek

natka pietruszki - 1-2 gałązki -

zioło grzybowe - listki - garść

czosnek - 1-2 ząbek

cebula - 2 szt.

masło klarowane - 1 łyżka

oliwa - 1 łyżka

sól i pieprz - - do smaku

woda -

do podania: makaron pełnoziarnisty bezglutenowy - -

opcjonalnie: skrobia kukurydziana (lub ziemniaczana) do zagęszczenia sosu -

Dodatkowe info:

Grzybowe zioło (*Rungia klossii*) istnieje na naszym rynku od kilku lat. Pochodzi ono z Nowej Gwinei. Liście zioła grzybowego są bardzo soczyste i mięsiste, wyglądają trochę jak liście bazylii, ale są trochę ciemniejsze. Świeże liście są bardzo chrupiące, zawierają duże ilości żelaza i witaminy C, a także betakaroten. Surowe liście ziela smakiem przypominają szpinak, smak grzybów, najbardziej intensywny jest podczas gotowania czy duszenia.

Listki zioła grzybowego można dodawać do kanapek, sałatek, masła ziołowego, zup i dań mięsnych. To roślina, którą z powodzeniem możemy uprawiać przez cały rok na parapecie, a w lecie wystawiać na zewnątrz, rośnie szybko, łatwo się rozmnaża i jedna kupiona sadzonka może nam plonować przez wiele lat. Polecam, moja roślina już ponad 3 lata.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Maślaki mają grubą, śluzowatą skórę, przed ich przyrządzeniem należy je oczyścić i zdjąć z nich skórę, następnie grzyby przepłukać i pokroić na mniejsze kawałki.

KROK 2: Cebulę pokroić w kostkę, czosnek drobniutko posiekać. W garnku z grubym dnem rozgrzać oliwę z masłem klarowanym, wrzucić cebulę i czosnek, chwilę podsmażyć. Wrzucić pokrojone maślaki, dodać wszystkie przyprawy i zioła (za wyjątkiem zioła grzybowego) oraz wlać gorącą wodę (tyle aby grzyby były przykryte). Gotować aż grzyby będą miękkie (około 15-20 minut). W międzyczasie ugotować makaron (ilość wg uznania).

KROK 3: Sos na koniec doprawić do smaku, można zagęścić skrobią lub dodać trochę śmietany (wg upodobań). Podawać z ugotowanym makaronem pełnoziarnistym bezglutenowym lub innym, na wierzchu rozłożyć świeże listki zioła grzybowego (opcjonalnie posypać posiekaną natką pietruszki jak nie mamy zioła grzybowego).