Spaghetti bezglutenowe na dziko

Nikita

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

2 porcje

Składniki:

- makaron spaghetti bezglutenowy z mąką teff (lub inny) - 120-150 g
- pędy dzikiego chmielu - - garść
- podagrycznik - - kilka listków
- pokrzywa - - kilka listków
- bluszczyk kurdybanek - - kilka listków
- czosnek niedźwiedzi - - kilka listków
- czosnek - 1-2 ząbek
- oliwa z oliwek - 1-2 łyżka
- masło - 1 łyżka
- suszone pomidory w oliwie - 5-6 szt.
- sól i pieprz - - do smaku
- woda z gotowania makaronu - 2-3 łyżka

Dodatkowe info:

Pędy chmielu zbieramy od końca marca do maksymalnie połowy maja (sezon zależy od pogody), tylko górne części 10-15 cm (później stają się łykowate i nie smaczne).
U mnie rosną na skraju lasu, mogą rosnąć przy płotach, polach, generalnie jest to uciążliwa roślina do wytępienia, traktowana jak chwasty, ale pyszna. Popularna w Belgii, Holandii, Francji, gdzie są wręcz daniem ekskluzywnym, cena pędów wynosi kilkadziesiąt Euro za kg. Chmiel jest bardzo zdrowy, prócz wielu witamin ma działanie uspokajające i stymulujące trawienie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
Wszystkie "dzikuski" opłukać i osuszyć. Oczywiście należy je zbierać w czystej okolicy oraz zbierać te rośliny, które znamy. Pędy dzikiego chmielu pokroić na kawałki o długości około 3 cm. Pokrzywę, podagrycznik, czosnek niedźwiedzi i bluszczyk kurdybanek posiekać drobno. Pomidory suszone pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.

KROK 2: W woku rozgrzać lekko oliwę z masłem, dodać pokrojone pędy dzikiego chmielu, zblanszować je krótko (około 1 minuty).

Dodać czosnek, posiekane "dzikuski" i pokrojone suszone pomidory, wymieszać i podgrzewać jeszcze około 1 minuty. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Do woka dodać odcedzony makaron i odrobinę wody z gotowania makaronu. Wymieszać razem, ewentualnie doprawić jeszcze do smaku.

KROK 3: Makaron podzielić na 2 talerze.

KROK 4: Udekorować kwiatami jadalnym. Podawać z zieloną sałatą.