

PRZEPIS NA BOCZNIAKA PANIEROWANEGO

Składniki: 0,5 kg boczniaków, 2 jajka, 2 łyżki mleka, bułka tarta, tłuszcz do smażenia.

Przyprawy: sól, pieprz, jarzynka.

Sposób przygotowania: jajka roztrzepać z mlekiem, jarzynką i pieprzem. Kapelusze boczniaka panierować i smażyć na tłuszczu z obu stron. Podawać jako danie główne z ziemniakami, ryżem lub kaszą.

ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!

BOCZNIAK grzybem przyszłości z łac. PLEUROTUS OSTREATUS jest to:

- **Bogate źródło witamin z grupy B** – B₁, B₂, B₆. Witaminy B₁ jest czterokrotnie więcej a B₆ trzykrotnie więcej niż w borowiku szlachetnym. Bocznik zawiera również duże ilości witaminy PP – dwukrotnie więcej niż w pieczarce.
- **Doskonały zamiennik mięsa** – posiada włóknistą strukturę tkanki oraz łatwo przyswajalne i wartościowe białko które w około 70% trawione jest przez organizm człowieka.
- **Źródło związków mineralnych** – potasu, wapnia, żelaza, cynku, magnezu, fosforu i sodu.
- **Źródło kwasu foliowego i enzymów** – powodujących obniżenie poziomu cholesterolu.
- **Źródło B-D-glukanu** – substancji, która działa przeciwnowotworowo poprzez wzmocnienie systemu odpornościowego organizmu.
- **Zawiera związki smakowe** – które zwiększają wydzielanie soków trawiennych ułatwiając trawienie.
- **Grzyb cieszący się ogromnym popytem** – szczególnie na rynkach takich państw jak USA, Kanada, Francja, Holandia, Belgia, Szwecja, Finlandia, Dania a także w Chinach i Japonii. Coraz większe uznanie znajduje również w naszym kraju.