

PRZEPIS NA PULPETY W SOSIE BOCZNIAKOWO-ŚMIETANOWYM

Składniki: 1 kg boczniaków, 3 cebule, 250 ml. śmietany kwaśnej 18%, 0,5 kg mięsa mielonego, 1 czerstwa bułka, 1 jajko, 1 łyżka mąki pszennej, pół kostki masła roślinnego.

Przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziołowy, jarzynka.

Sposób przygotowania: namoczyć czerstwą bułkę w wodzie, dodać do mięsa mielonego i wymieszać razem z jajkiem, pokrojoną cebulą i przyprawami, na końcu uformować pulpety. Tak przygotowane pulpety wrzucamy do garnka z wodą w której rozpuszczamy jarzynkę tak, aby uzyskać wywar w którym gotujemy przez ok. 15 minut pulpety. Boczniaki kroimy w kostkę i bardzo krótko odgotowujemy ok. 2 minut., na maśle roślinnym podsmażamy 2 cebule pokrojone w kostkę i dodajemy odgotowane boczniaki, smażymy 10 minut. Do tak usmażonych boczniaków dodajemy wywar, który pozostał po ugotowaniu pulpetów doprowadzamy do wrzenia i dodajemy zaklepkę ze śmietany i łyżki mąki pszennej. W ten sposób tworzy nam się sos, który przyprawiamy już tylko pieprzem ziołowym lub innymi przyprawami według indywidualnych upodobań i łączymy z pulpetami.

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. Boczniak 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.