

PRZEPIS NA SMALEC Z BOCZNIAKAMI

Składniki: 1 kg boczniaków, 0,7 kg smalcu (najlepiej świeżo wytopiony ze słoniny), 2 cebule, 3 ząbki czosnku.

Przyprawy: sól, pieprz, jarzynka, majeranek.

Sposób przygotowania: kapelusze grzybów boczniaka należy umyć i lekko odgotować. Po przestudzeniu kapelusze boczniaka zmielić maszynką z sitkiem o średnich oczkach. Cebulę kroimy w kostkę i razem z przeciśniętym czosnkiem wrzucamy do roztopionego smalcu. Następnie dodajemy zmielone grzyby i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, jarzynką i majerankiem. Wszystko smażymy razem ok. 15 minut od czasu do czasu mieszając i odstawiamy do zastygnięcia.

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.