
215. "Makaron z pieczarkami w sosie beszamelowym" / "Pasta with champignons in béchamel sauce"

Zapraszamy na bardzo prosty i szybki przepis na makaron z pieczarkami i wegańskim sosem beszamelowym. Dobrego i bezglutenowego makaronu do przygotowania nie tylko tego dania, warto poszukać w [Bezgluten](#). Przepis jak zawsze, ma angielską wersję z napisami, które przygotowało dla nas [Translab](#).

We've got a very simple and quick pasta with champignons and vegan bechamel sauce recipe for you. [Bezgluten](#) offers good, gluten-free pasta for this and other dishes. The recipe has an English version with subtitles which [Translab](#) has prepared for us, as always.

Czas / Time: 30 min.

Ilość / Amount: 2 porcje / portions

Składniki - makaron / Dish ingredients:

- 200 g makaronu kukurydzianego np. świderki / corn pasta, e.g. fusilli
- 300 g brunatnej pieczarki (borowikowej) / brown champignons
- 400 ml wody / water
- 1 łyżeczka oleju kokosowego / tablespoon coconut oil
- 1 łyżeczka marynowanego zielonego pieprzu / teaspoon marinated green pepper
- Kilka gałązek natki pietruszki / several sprigs of parsley

Składniki - sos / Sauce ingredients:

- 300 ml mleka roślinnego np. sojowego / plant milk (e.g. soy)
- 2 łyżki oleju kokosowego / tablespoons coconut oil
- 2 łyżki mąki ryżowej / 2 tablespoons rice flour
- 1 łyżeczka oliwy truflowej / teaspoon truffle oil
- 1/2 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej / teaspoon ground nutmeg
- 1/2 łyżeczki soli / teaspoon of salt
- 1/3 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu / teaspoon ground black pepper
- 1/3 łyżeczki kurkumy / teaspoon turmeric

Sposób przygotowania / Instructions:

W głębokiej patelni rozgrzewamy olej kokosowy i wrzucamy pokrojoną w kostkę pieczarkę oraz makaron kukurydziany. Cały czas mieszając podsmażamy przez chwilę. Gdy pieczarka lekko zmięknie, wlewamy zagotowaną wodę. Zmniejszamy temperaturę palnika, mieszamy i przykrywamy, aby makaron mógł wchłonąć wodę. W małym rondelku rozgrzewamy olej kokosowy na sos beszamelowy i dodajemy do niego mąkę ryżową. Całość dokładnie mieszamy, wrzucamy przyprawy, ponownie mieszamy i powoli wlewamy mleko, cały czas mieszając, aby nie zrobiły się grudki. Na sam koniec dodajemy oliwę truflową i ewentualnie dosalamy. Jeśli konsystencja sosu będzie zbyt gęsta, możemy dodać trochę więcej mleka, jeżeli będzie zbyt rzadka, możemy odrobinę odparować. Z patelni zdejmujemy pokrywkę i sprawdzamy, czy

makaron wchłonał wodę. Jeżeli tak, to mieszamy go jeszcze raz i wykładamy na talerze, polewamy sosem beszamelowym i posypujemy marynowanym pieprzem oraz dekorujemy natką pietruszki. Smacznego i na zdrowie!

Heat coconut oil up in a deep frying pan. Add the diced champignons and corn pasta. Keep stirring and fry for a moment. Once the champignons soften a little, add boiling water. Reduce the heat, stir and put the lid on so that the pasta can absorb the water. Heat coconut oil for the bechamel sauce in a small saucepan. Add rice flour to it. Mix it all thoroughly. Add spices, mix again and add milk slowly. Keep stirring so that lumps don't form. At the end, add truffle olive oil and, optionally, some salt. If the sauce is too thick, you can add a little more milk. If it's too thin, you can reduce it a little. Take the lid off the frying pan and check if the pasta has absorbed the water. If it has, mix it again and put it on the plates. Pour the bechamel sauce over it and sprinkle it with marinated pepper. Decorate it with parsley. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>