
304. Makaron ryżowy z shiitake i boczniakami / Rice noodles with shiitake and oyster mushrooms



Coś dla miłośników grzybów i past!

Większości z nas jesień kojarzy się z grzybami. Dziś w naszej wegańskiej i bezglutenowej kuchni również będą grzyby, jednak takie, po które możemy sięgnąć przez cały rok. Oczywiście naszą potrawę również możecie wzbogacić o grzyby leśne. Z pewnością będzie jeszcze smaczniej. Sprawdźcie nasz przepis na makaron ryżowy z grzybami shiitake i boczniakami! Pamiętajcie o przygotowanej przez [Translatab](#) angielskiej wersji odcinka, którą możecie się podzielić.



For most of us, autumn brings mushrooms to mind. We'll have mushrooms in our vegan and gluten-free kitchen today. However, you can use these mushrooms throughout the year. You can add forest mushroom to the dish too, of course, to enrich it. It will definitely be even tastier. Don't forget the English version of the episode prepared by [Translatab](#) which you can share.

Czas / Time: 20 min.

Ilość / Amount: 2 porcje / portions

Składniki / Ingredients:

- 250 g makaronu ryżowego / rice noodles
- 200 g boczniaków / oyster mushrooms
- 200 g świeżych grzybów shiitake / fresh shiitake mushrooms
- 200 g białych części liści kapusty pekińskiej / white parts of Chinese cabbage leafs
- 50 ml oliwy z oliwek / olive oil

- 1 łyżka sosu sojowego tamari / tablespoon tamari soy sauce
- 1 łyżeczka melasy z karobu / teaspoon carob molasses
- 2 łyżeczki soli / teaspoons salt
- 1/2 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu / teaspoon ground black pepper
- 1/2 łyżeczki asafetydy / teaspoon asafoetida

Sposób przygotowania / Instructions:



Pyszny makaron z grzybami!

Makaron gotujemy w osolonej wodzie z odrobiną oliwy. Gdy jest już ugotowany odcedzamy go i przekładamy z powrotem do garnka a następnie mieszamy z oliwą truflową i łyżeczką oliwy extra virgin. Kroimy grzyby shiitake i boczniki w paski i przesmażamy na rozgrzanej oliwie, cały czas mieszając, a w miseczce mieszamy sos sojowy z melasą z karobu i polewamy tym smażące się grzyby. Białe części kapusty pekińskiej kroimy w drobną kostkę i dorzucamy na patelnię. Całość przyprawiamy asafetydą czarnym pieprzem oraz solą i jeszcze kilka minut smażymy na małym ogniu, aż kapusta pekińska się „zeszkli”. Dorzucamy ugotowany makaron i całość jeszcze raz mieszamy. Sprawdzamy czy nie trzeba dodać pieprzu lub soli i możemy serwować. Smacznego i na zdrowie!

Sprawdź również przepisy na inne makarony z grzybami np. [makaron z pieczarkami](#) oraz [makaron z borowikami](#).



Boil noodles in salted water with a little olive oil. Once the noodles are boiled, drain them and put them back into the pot. Then, mix them with truffle olive oil and a teaspoon of extra virgin olive oil. Slice the shiitake mushrooms and fry them on hot olive oil. Keep stirring them. Mix soy sauce with carob molasses in a small bowl and pour the mix over the frying mushrooms. Dice the white parts of the Chinese cabbage finely, just as you would do with onions. Season it all with

asafoetida as well as black pepper and salt. Fry it on low heat for another few minutes, until the Chinese cabbage becomes transparent. Add the boiled noodles and mix it all again. Check if there is enough pepper and salt. It's ready to be served! Enjoy it! It's good for you!