

Wegańskie leczo z boczniakami

Przepyszne wegańskie leczo z dużą ilością warzyw, a przede wszystkim papryki, która późnym latem smakuje najlepiej, jest najbardziej soczysta i aromatyczna. Przyznam się, że obawiałam się jak połączenie boczniaków z leczo będzie smakować. Nie mam przekonania w sobie, że grzyby dobrze smakują, raczej obawiałam się, że będą trochę „obślizgłe” w smaku i że podczas jedzenia będą wydawać piszczący dźwięk między zębami ☹ Tak dziwnie kojarzy mi się smak grzybów. A tutaj bardzo miłe rozczarowanie. Myślę też, że duże znaczenie miało odpowiednie przygotowanie boczniaków, a te są idealnie przysmażone i doprawione. Wszystkie smaki idealnie się połączyły. Wegańskie leczo ucieszy i tych, którzy na co dzień jedzą mięso.

Z tych ilości składników wychodzi spory garnek, ale znika bardzo szybko. To sycące jednogarnkowe danie smakuje wspaniale z pajdą chleba lub gorącą bułką prosto z piekarni (jeśli jesz węglowodany), bo bułka zamoczona w sosie to takie miłe wspomnienie z dzieciństwa.

Przepis podkradłam Jadłonomii, znajdziesz go także [tutaj](#)



[Print Recipe](#)

★ ★ ★ ★ ★ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 8

Ingredients

- 2 cebule
- 2 cukinie
- 3 papryki
- 1 łyżeczka papryki ostrej wędzonej
- 1 łyżeczka papryki słodkiej wędzonej
- puszka krojonych pomidorów
- 250 g boczniaków
- 1/2 łyżeczki erytrołu
- 3 łyżki sosu sojowego
- sól i pieprz
- odrobina wody
- do smażenia użyj oleju kokosowego

Instructions

1

Cebulę pokrój w półksiężycy. Usmaż w głębokim garnku. Paprykę pokrój w paski i dorzuć do usmażonej cebuli. Dodaj papryki wędzone. Wymieszaj i niech się warzywa smażą na małym ogniu.

2

Przygotuj cukinię: pokrój ją w dużą kostkę. Wrzuć do smażonych papryk. Na małym ogniu niech się warzywa smażą do miękkości.

3

Potem dodaj puszkę pomidorów, jeśli trzeba, dodaj odrobinę wody. Przypraw solą i pieprzem.

4

Kiedy warzywa się już gotują, przygotuj grzyby. Dokładnie je umyj, osusz i pokrój w paski. Grzyby ułóż na rozgrzanej patelni (olej kokosowy lub masło klarowane w wersji niewegańskiej). Smaż je tak długo aż się przyrumienią, nie mieszaj. Dodaj erytrol, sos sojowy i pieprz. Delikatnie wymieszaj.

5

Kiedy sos sojowy odparuje, wrzuć grzyby do reszty warzyw, dokładnie wymieszaj.

6

Niech całość się pogotuje jeszcze z 5 minut i gotowe. Smacznego!