

Boczniak z cebulką na chlebkach pełnoziarnistych

Zdrowa przekąska, a nawet pełnowartościowy posiłek. Chlebek jest źródłem pełnoziarnistych węglowodanów, a grzyby są źródłem białka.

Jak ja się namęczyłam z tymi zdjęciami. To nie był mój dzień. Światło zastane nie takie, szmatka nie taka, rzodkiewki za to były super, bo prosto z rynku. Miały bardzo kontrastujący i świeży kolor. Ustawione obok mdłego koloru pieczywa, wyostrzyły jego kolor. F/5, 1/8s, skok 0,7. W Photoshopie musiałam rozjaśnić zdjęcie i wyostrzyć „szczypiorek”. W zastanym świetle zdjęcie wyszło zbyt szare.





Składniki na 2 porcje:

- 300 g boczniaka pokrojonego w paski,
- sól i pieprz do smaku,
- świeże zioła, u mnie 2 łyżki posiekanej w paseczki bazylii,
- 1 cebula,
- 2 łyżki masła klarowanego

Przygotowanie:

1. Cebulę pokrój w paski i zeszklij na maśle. Dodaj pokrojone grzyby i smaż na wolnym ogniu pod przykryciem do odparowania wody z grzybów.
2. Dopraw solą, pieprzem i świeżymi ziołami.
3. Smacznego!

