

Boczniaki po tajsku z makaronem

Tak ostatnio coś za mną chodziło na ostro. Myślę sobie, że dawno nie jadłem boczniaków. Bardzo lubię te grzyby. Postanowiłem, że zaplanuję dwa dania na dwa obiady aby koszty przypraw oraz produktów podzielić przez dwa. Dzisiaj opiszę mój przepis na boczniaki po tajsku z makaronem a jutro planuję wykonać zupę tajską.

Udało mi się wyrwać boczniaki 250g za 3,49zł więc cena całkiem spoko. Poniżej lista moich zakupów.

Boczniaki po tajsku z makaronem

1. Boczniaki 250g – 3.49zł
2. makaron tricolor 500g – 2,99zł
3. jedna czerwona cebula – 0.60zł
4. imbir mielony – 1.49zł
5. zioła tajskie 1.99zł
6. 3 ząbki czosnku ~ 0.60zł
7. mleczko kokosowe gęste 91% 400g – 5,99zł – wykorzystałem 3 łyżki stołowe ~1,00zł
8. Ciemny sos sojowy – ok 5 łyżek stołowych
9. Szczypiorek: 1.69zł
10. Papryka chilli – w proszku lub świeża ewentualnie marynowana. Ja miałem w lodówce marynowaną dałem 5 szt

Uwaga! Sos sojowy widziałem dzisiaj w sklepie w cenie 7.99zł za 1L. Cena bardzo dobra. Taka butla starczy Wam na naprawdę długi czas.



Cebulę kroimy w piórka, czosnek siekamy na drobną kostkę. Boczniaki kroimy wzdłuż. Paprykę na małe kawałki. Całość smażymy w woku ciągle mieszając wraz z ziołami i przyprawami, imbirem. Na koniec dodajemy mleczko kokosowe oraz sos sojowy. Smażymy jeszcze z 2 minuty.



Makaron gotujemy tak aby był miękki. Na koniec posypujemy siekanym szczypiorkiem. Opcjonalnie prażonym na patelni sezamem.



Mega smaczne vege danie. Naprawdę mieszanka wyrazistych smaków zadowoli nawet najbardziej wybredne podniebienia. Bez mięsa, bez sera i mleka. Smacznie!

