Kotlina Natury

U PODNÓŻA SUDETÓW

Miks ziaren z grzybami w miso i jajem w koszulce

czas: 30 minut | **ilość:** 4 porcje | **poziom:** 0

Składniki:

- 600 g leśnych grzybów
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 300 g jedwabistego tofu
- 200 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki białego miso
- 3 ząbki czosnku
- 1 puszka ciecierzycy
- 30 g szczypiorku
- 30 g koperku
- ½ cytryny
- 400 g mieszanki gotowanych ziaren
- 4 jaja Kotliny Natury
- do smaku pieprz i sól

Przygotowanie

1. Pokrój grzyby w plastry. Drobno posiekaj czosnek, szczypiorek i koperek, a następnie zetrzyj skórkę z cytryny. Wszystkie składniki odłóż na później.

2. Rozgrzej na dużej patelni ¼ oliwy na dużym ogniu. Dodaj grzyby, rozkładając je równomiernie, dopraw szczyptą soli i smaż, aż będą złociste. Zdejmij z patelni. Jeśli grzybów jest dużo, smaż je partiami, dodając więcej oliwy.

3. Podgrzej bulion warzywny. Następnie zmiksuj w blenderze jedwabiste tofu z białym miso i bulionem na gładką, kremową masę. Ciecierzycę odsącz i przepłucz.

4. Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż przez kilka minut, aż lekko się zezłoci. Dodaj mieszankę ziaren, ciecierzycę oraz kremową masę z tofu i miso, dokładnie wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut. Dodaj większość usmażonych grzybów, część zostaw do dekoracji. Dodaj skórkę otartą z cytryny, wyciśnij sok z cytryny i dopraw solą oraz czarnym pieprzem.

5. W międzyczasie zagotuj wodę w garnku, a następnie zmniejsz ogień by woda gotowała się delikatnie. Dodaj łyżkę octu. Wbij jajo do małej miseczki, delikatnie zamieszaj wodę, tworząc niewielki wir, i ostrożnie wlej do niego jajo. Gotuj przez około 3 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Wyjmij jajo łyżką cedzakową i odsącz z nadmiaru wody. Ugotuj pozostałe jaja.

6. Podziel kremowy miks ziaren na porcje. Na wierzchu ułóż odłożone wcześniej grzyby, posyp świeżym szczypiorkiem i koperkiem, a na sam koniec połóż po jednym jaju w koszulce na każdej porcji. Smacznego!

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiegu, a także te znoszone przez kury zielonoóżki.

więcej przepisów znajdziesz na:
www.kotlinanatury.pl