



Stroganoff de ciuperci, vegan

Steps: 4

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

4 linguri	ulei de măsline	2 bucăți	praz potrivit
560 g	mix de ciuperci (pleurotus, crimini, shiitake și maitake)	6	căței de usturoi tocat
1 lingură	cimbru proaspăt tocat		sare, piper proaspăt măcinat
1 1/2 cană	supă de legume	2 linguri	sos tamari sau soia
1 lingură	sos vegan Worcestershire (opțional)	30 g	făină
120 ml	vin alb sec	400 ml	lapte de cocos gras
2 linguri	tahini	2 linguri	drojdie nutritivă
1 linguriță	boia	1/2 linguriță	muștar Dijon
1/4 cană	mărar proaspăt, tocat	340 g	paste, la alegere

Instructions

Este cel mai bun Stroganoff vegan de ciuperci pe care-l vei gusta vreodată. Este atât de aromat și cremos, nici nu-ți va veni a crede că nu conține lactate, iar combinația de ciuperci îi va oferi acel gust umami.

Pasul 1. Pregătește ciupercile: taie-le felii sau rupe-le, după caz (ciupercile pleurotus și maitake sunt mai ușor de rupt). Feliază (nu foarte subțire) partea albă a prazului.

Pasul 2. Ideală, pentru această rețetă, este o oală de fontă emailată. Încălzește-o la foc mediu spre mare, apoi adaugă uleiul de măsline. După ce acesta s-a încălzit, adaugă prazul și ciupercile și gătește, amestecând din când în când, aproximativ 10 minute, până când ciupercile sunt rumenite frumos. Redu focul la mediu și adaugă usturoiul, cimbrul și sarea.

Pasul 3. În timp ce ciupercile se gătesc, pregătește sosul: într-un castron mediu, amestecă supa de legume, sosul tamari (sau de soia), sosul Worcestershire (opțional) și făina, toarnă-le peste ciuperci și amestecă bine, până nu mai sunt cocoloașe. Adaugă apoi vinul și, cu o lingură de lemn, deglasează tigaia și fierbe 3 minute, până când vinul se evaporă parțial. Adu flacăra la minim, toarnă laptele de cocos, pasta de tahini, drojdia nutrițională, sarea și boiaua. Lasă la fiert până când sosul se îngroașă și devine cremos. Amestecă apoi și muștarul Dijon.

Pasul 4. Fierbe pastele conform instrucțiunilor și adaugă-le, împreună cu mărarul tocat, în sosul Stroganoff.

Servește imediat.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Stroganoff de ciuperci, vegan

Stand 17.12.2023