



## Ciuperci Stroganoff cu paste

Steps: 7

Difficulty Grad:

### Ingredients

Portions

	Pentru Stroganoff	45 g	unt vegan
1	ceapă medie, tocată fin	1 lingură	usturoi zdrobit
500 g	ciuperci brune	3 linguri	făină
500 ml	supă de legume (480 ml)	1 lingură	muștar Dijon
1 lingură	sos de soia	240 g	smântână vegană
	sare și piper după gust		Smântână vegană:
150 g	nuci caju, înmuiate	80 ml	apă
1 lingură	suc proaspăt de lămâie	1 lingură	fulgi de drojdie inactivă
1 lingură	oțet din cidru de mere	1/2 linguriță	sare de mare
	Pentru servire:	200 g	paste (după preferință)
	fire de arpagic (chives), tocate		

### Instructions

Plină de savoare și preparată cu smântână vegană, aceasta este o rețetă ce se prepară în 30 de minute.

**Pasul 1.** Înainte de toate, prepară smântâna vegană. Este foarte simplu: adaugă toate ingredientele într-un blender și pasează până când are o consistență fină, ca de smântână.

**Pasul 2.** Pentru stroganoff-ul de ciuperci, într-o oală, călește în unt ceapa tocată mărunt.

**Pasul 3.** Adaugă usturoiul și ciupercile feliate și prăjește-le până când acestea se înmoaie.

**Pasul 4.** Adaugă făina, amestecă și mai călește-le, timp de 1 minut.

**Pasul 5.** Adaugă supă de legume și amestecă până ce se omogenizează sosul.

**Pasul 6.** Toarnă sosul de soia și muștarul, amestecă, apoi adaugă smântâna vegană și fierbe până se îngroașă sosul.

**Pasul 7.** Fierbe pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Servește Stroganoff-ul de ciuperci cu paste și presărat cu arpagicul tocat.

Cu bucățile sale delicates de carne, acoperite într-un sos cremos și delicios, și servită pe un pat de paste, orez sau cartofi cu unt, nu este de mirare că vita Stroganoff este un preparat atât de iubit.

*Deci, atunci când dorești să-ți impresionezi familia, dar nu ai toată ziua la dispoziție să gătești, nu ezita să pregătești această rețetă. Și dacă alegi cele mai bune ingrediente de la Selgros, garantat, nu vei da greș!*

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:**

---

Ciuperci Stroganoff cu paste

Stand 17.12.2023