

## Doradca Smaku XIII: Grzyby po azjatycku z sezamem, odc. 27



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Składniki:

<b>grzyby shimeji</b>	100 g
<b>grzybki enoki</b>	100 g
<b>grzyby shiitake</b>	120 g
<b>boczniak złocisty</b>	100 g
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>ząbki czosnku</b>	2 sztuki
<b>kapusta pak choi</b>	1 sztuka
<b>papryka czerwona</b>	1/2 sztuki
<b>fasola mung</b>	100 g
<b>olej sezamowy</b>	do smażenia
<b>sos sojowy</b>	1 łyżka
<b>prażone orzechy nerkowca</b>	1/3 szklanki
<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	do smaku
<b>Przyprawa do dań kuchni chińskiej Prymat</b>	do smaku

#### Omlet:

<b>jajko</b>	1 sztuka
<b>olej sezamowy</b>	do smażenia
<b>Szczypiorek liofilizowany Prymat</b>	do smaku
<b>Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat</b>	do smaku

**Do dekoracji:****sezam****kiełki groszku cukrowego**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób przygotowania:

- 1.** Grubszą część pak choi siekamy, czerwoną cebulę kroimy w półplasterki, siekamy czosnek, paprykę kroimy w małe plasterki. Przygotowujemy kiełki fasoli mung. Od grzybów odcinamy końcówki.
- 2.** Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej sezamowy, a następnie wrzucamy twardą część pak choi, cebulę i czosnek, po czym całość mieszamy. Dodajemy czerwoną paprykę i składniki doprawiamy przyprawą do dań chińskich, łączmy produkty i dodajemy do nich grzyby: shitake, złocisty bocznik, enoki, shimeji. Mieszamy i dodajemy pozostałą część kapusty pak choi, kiełki fasoli mung i orzechy nerkowca. Dorzucamy słodki sos sojowy, całość doprawiamy chili pieprzem cayenne. łączymy składniki i zdejmujemy patelnię z gazu.
- 3.** Jajko wbijamy do miski, delikatnie je roztrzepujemy i dodajemy do niego liofilizowany szczypiorek, sól i pieprz kolorowy, a następnie całość mieszamy.
- 4.** Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej sezamowy i smażymy na nim omlet. Następnie zdejmujemy go z patelni, zwijamy w rulon i siekamy na paseczki.

**Sposób podania:**

Na talerz wykładamy grzyby, na wierzch kładziemy paski omletu, posypujemy całość sezamem i dekorujemy kiełkami słodkiego groszku.