

## "Flaczki" z boczniaków -niskokaloryczne !



**JOLANTA41**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| <b>boczniaki</b>                  | 0,5 kg       |
| <b>marchewka średnia</b>          | 2 szt        |
| <b>pietruszka średnia</b>         | 1 szt        |
| <b>seler mały</b>                 | 0,5 szt      |
| <b>masło</b>                      | 4 łyżki      |
| <b>mąka</b>                       | 1 łyżka      |
| <b>śmietana 12%</b>               | 0,5 szklanki |
| <b>liście laurowe małe</b>        | 2 szt        |
| <b>ziele angielskie</b>           | 4,5 szt      |
| <b>sól, pieprz</b>                | do smaku     |
| <b>majeranek</b>                  | 1 łyżka      |
| <b>gałka muskatołowa</b>          | 0,5 łyżeczki |
| <b>imbir</b>                      | do smaku     |
| <b>biała część niedużego pora</b> | 1 szt        |
| <b>bulion</b>                     | 1 litr       |
| <b>cebula</b>                     | 1 szt        |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa drobno pokroić. Boczniaki oczyścić papierowym ręcznikiem, posiekać w paseczki.

Roztopić 2 łyżki masła i dusić na nim warzywa z grzybami 5 minut , mieszać. Przełożyć do garnka, zalać bulionem, wsypać przyprawy. Gotować 0, 5 godz.

Z mąki i kolejnych dwóch łyżek masła zrobić rumianą zasmażkę. Gorącą rozprowadzić zimną wodą /użyć do mieszania trzepaczki różgowej/ i wlać do zupy. Zagotować, dodać śmietanę /najpierw zahartować ją odrobiną gorącej zupy w kubku/. Ewentualnie dodać soli i pieprzu, kto lubi - przyprawy do zup.

Podawać z bagietką.