



Ingrediencie

- 500 g Huby, shiitake, sušené
- 5 g MAGGI Harmónia chuti
- 4 g olivový olej
- 15 g Pšeničná múka, celozrnná

Postup

1. Sušené huby vložte do misky a zalejte studenou vodou tak, aby boli úplne ponorené. Prikryte a nechajte namočené cez noc (ideálne 8–12 hodín)
2. Druhý deň huby zlejte (vodu môžete uchovať ako vývar napr. do polievky). Vložte ich do hrnca s čistou vodou, pridajte: rasca nové korenie korenie bobkový list, soľ, Maggi harmónia chuti. Privedte do varu a varte cca 10 minút, kým huby nezmäknú.
3. Uvarené huby zlejte cez jemné sito, aby sa odstránilo korenie. Nechajte dobre odkvapkať – pokojne aj na papierovej utierke.
4. V hlbšej panvici rozohrejte olej. Huby obaľte v hladkej múke a ihneď vkladajte na panvicu. Vymažte z oboch strán dozlatista a chrumkava, cca 3–4 minúty z každej strany.
5. Podávajte teplé alebo aj studené, ideálne s čerstvým chlebom, kyslou uhorkou alebo ľahkým dipom (napr. cesnakovým alebo kyslou smotanou).

sacharidy	388.7 g
energie	1572.76 kcal
tuky	9.42 g
proteín	50.17 g

⌚ 744

⊕ 1