

Kotlety z boczniaków – prosty przepis na wegetariańskie danie

Do przygotowania pysznych kotletów z boczniaka potrzebujesz:

- 500 g świeżych boczniaków
- 1 średnia cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 100 g bułki tartej (plus dodatkowa do panierowania)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki oleju roślinnego do smażenia

Opcjonalne dodatki wzbogające smak:

- 2 łyżki tartego parmezanu
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Przygotowanie i formowanie kotletów

Przygotowanie boczniaka:

1. Boczniaki dokładnie oczyścić z zabrudzeń suchą szczoteczką lub ściereczką. *Unikaj płukania pod bieżącą wodą, gdyż grzyby szybko nasiąkają wilgocią.*
2. Odetnij twarde końcówki trzonów i pokrój boczniaki na mniejsze kawałki.
3. Na rozgrzanej patelni podsmaż boczniaki na suchej patelni przez 5-7 minut, aż odparuje z nich nadmiar wody.
4. Gdy grzyby ostygną, drobno je posiekaj lub zmiksuj w

malakserze, uważając by nie powstała zbyt jednolita masa.

Przygotowanie masy:

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj i zeszklij na małej ilości oleju.
2. W dużej misce połącz podsmażone boczniaki, cebulę z czosnkiem, jajka, bułkę tartą i przyprawy.
3. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania zwartej, plastycznej masy.

***Wskazówka eksperta:** Jeśli masa jest zbyt wilgotna, dodaj więcej bułki tartej. Jeśli zbyt sucha, możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego lub odrobinę oliwy.*

Formowanie i panierowanie:

1. Zwilżonymi dłońmi formuj [kotlety](#) o średnicy około 8-10 cm i grubości 1-1,5 cm.
2. Dla idealnego kształtu możesz użyć metalowej obręczy cukierniczej lub pokrywy od słoika.
3. Przygotowane kotlety obtocz w bułce tartej, delikatnie dociskając panierkę do powierzchni.

Alternatywne opcje panierowania:

- Mieszanka bułki tartej z płatkami drożdżowymi dla bardziej wyrazistego smaku
- Panierka z rozdrobnionych płatków kukurydzianych dla chrupiącej tekstury
- Mąka z ciecierzycy wymieszana z sezamem dla bezglutenowej wersji

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości kotletów, które przygotowujemy z najświeższych składników. Nasze produkty są mrożone natychmiast po uformowaniu, co pozwala zachować wszystkie walory smakowe i odżywcze.

Metody smażenia i podawania kotletów z boczniaka

Techniki smażenia kotletów z boczniaka

Kotlety z boczniaka wymagają odpowiedniej techniki smażenia, by zachować ich soczystość i wydobyć pełnię smaku. Na **patelni tradycyjnej** najlepiej sprawdza się metoda smażenia na średnim ogniu z dodatkiem 2-3 łyżek oleju roślinnego. Kluczowe jest, by nie przewracać kotletów zbyt często – optymalne jest jednokrotne obrócenie po 3-4 minutach, gdy spód zyska złocisty kolor.

Na **patelni teflonowej** można znacząco zredukować ilość tłuszczu do zaledwie 1 łyżki. Temperatura powinna być nieco niższa niż przy tradycyjnej patelni, by zapobiec przywieraniu panierki. Kotlety smażone na teflonie zachowują więcej wilgoci i mają delikatniejszą strukturę.

Wskazówka eksperta: Przed smażeniem warto osuszyć uformowane kotlety papierowym ręcznikiem, co zapobiega rozpryskiwaniu się tłuszczu i pomaga uzyskać chrupiącą panierkę.

Alternatywą dla tradycyjnego smażenia jest **pieczenie w piekarniku** w temperaturze 180°C przez około 20-25 minut. Ta metoda wymaga skropienia kotletów oliwą i ułożenia na papierze do pieczenia. Pieczenie redukuje kaloryczność dania o około 30% w porównaniu do smażenia, zachowując jednocześnie intensywny smak boczniaka.

Serwowanie i przechowywanie kotletów

Kotlety z boczniaka najlepiej komponują się z **lekkimi sosami** na bazie jogurtu z dodatkiem świeżych ziół – szczególnie koperku, bazylii czy kolendry. Doskonałym uzupełnieniem jest również [sos](#) czosnkowy z dodatkiem soku z cytryny, który podkreśla leśny aromat grzybów.

Jako dodatki warto podać:

- Pieczone bataty z rozmarynem
- Sałatkę z rukoli z pestkami słonecznika
- Kasza gryczana z karmelizowaną cebulą
- Puree z selera z nutą gałki muszkatołowej

Wartości odżywcze kotletów z boczniaka czynią je doskonałą alternatywą dla mięsa. Zawierają one:

- Białko (około 3,5g na 100g)
- Błonnik (2,8g na 100g)
- Witaminy z grupy B, szczególnie B2 i B3
- Selen i potas

Kotlety z boczniaka można przechowywać w lodówce do **3 dni** w szczelnym pojemniku. Najlepszą metodą odgrzewania jest użycie piekarnika rozgrzanego do 160°C przez 10 minut, co pozwala zachować chrupkość panierki. Odgrzewanie w mikrofalówce, choć szybsze, powoduje, że kotlety tracą swoją charakterystyczną teksturę.

Można również zamrozić surowe, uformowane kotlety, przekładając je papierem do pieczenia, co pozwala na przechowywanie do 2 miesięcy bez utraty wartości odżywczych.