

# Zupa grzybowa

**DLA:** paleo, 10 zasad Ajwen

**CZAS:** 30 min

## SKŁADNIKI

(4 - 5 porcji)

- 0.5 kg grzybów (borowik, podgrzybek, kozak, pieczarki)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr rosółu
- 50 ml białego wytrawnego wina
- 2 łyżki smalcu
- sól, pieprz

## OPIS PRZYGOTOWANIA

- cebulę, czosnek obieramy, kroimy w kostkę
- oczyszczone grzyby kroimy w kostkę
- w garnku rozpuszczamy tłuszcz i podsmażamy cebulę z czosnkiem
- grzyby kroimy w kostkę, dorzucamy do cebuli i podsmażamy 5 min
- wlewamy wino i dusimy 2-3 minuty
- zalewamy rosółem
- gotujemy 10 min
- doprawiamy solą i pieprzem do smaku



# Wieprzowina duszona w grzybach z kaszą

**DLA:** paleo, 10 zasad Ajwen

**CZAS:** 2 godz.

## SKŁADNIKI

(2 porcje)

- 300 g łopatki wieprzowej
- 10 g suszonych grzybów (namoczonych w szklance zimnej wody na minimum 6h)
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 0.5 l bulionu
- 100 g kaszy gryczanej
- gałązka świeżego majeranku
- sól, pieprz
- 1 łyżka tłuszczu (smalec/tój/ masło klarowane)
- 1 liść laurowy
- 3 kulki ziela angielskiego

## Uwagi

- jeśli sos jest za gęsty dolewamy jeszcze trochę wody
- sos może stać spokojnie w lodówce tydzień i się nie zepsuje

## OPIS PRZYGOTOWANIA

- Mięso kroimy w kostkę
- Cebulę, czosnek obieramy, kroimy w kostkę
- Grzyby odcedzamy na sicie (wodę zostawiamy!)
- Rozgrzewamy w garnku tłuszcz, wrzucamy mięso
- Zasmażamy 3 minuty
- Dodajemy cebulę z czosnkiem
- Zasmażamy 2 minuty, dodajemy grzyby
- Zasmażamy 2 minuty
- Dodajemy wodę od namoczonych grzybów, dodajemy bulion
- Lekko solimy i pieprzymy
- Dodajemy liścia i ziele angielskie
- Dodajemy majeranek
- Przykrywamy pokrywką i gotujemy godzinę na małym ogniu
- Co jakiś czas trzeba zajrzeć, zamieszać, jeśli odparowało za dużo płynu, dolać trochę wody
- Gdy mięso będzie miękkie, wyłączamy ogień
- podajemy na ugotowanej kaszy

