

Gomba- és salátavariációk

a **BIOFungi**
TERMELŐ ÉS KERESKEDELMI KFT.

ajánlásával



Garnélás gombasaláta

Hozzávalók:

- 1000 g **Bio-Fungi csiperkegomba**
- 500 g tisztított garnélarák
- 1 db közepes méretű ananász
- 1 csokor koriander
- 2-3 db citrom leve
- 2-3 gerezd fokhagyma
- olívaolaj, só, bors



Elkészítés:

A gombákat negyedeljük, megpároljuk, lecsepegtetjük. Az ananászt meghámozzuk, közepét kivágjuk és feldaraboljuk. Az olívaolajat, citromlevet, apróra vágott koriandert és a zúzott fokhagymát összekeverjük, sóval, borssal ízesítjük.

A gombát, a főtt rákot és az ananászt egy tálban összekeverjük, hozzáadjuk az öntetet és jól elkeverjük!

Spárgás tonhalas gombasaláta

Hozzávalók

- 500 g **Bio-Fungi csiperkegomba**
- 500 g spárga
- 200 g tonhalkonzerv
- 1 csomag hónapos retek
- 100 g madársaláta
- 1 csomag mozzarella
- pirított fenyőmag vagy mandula
- balsamecet, olívaolaj
- só, bors



Elkészítés:

A spárgát megpucoljuk, 1,5 cm-es darabokra vágjuk és megpároljuk. Leszűrjük, lecsepegtetjük és félrerakjuk.

A gombát négy darabra vágjuk, forró, lobogó vízben 3-4 perc alatt megfőzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük.

A retek felszeleteljük, a mozzarellákat is kis darabokra vágjuk. Elkészítjük a salátaágyat, amire lazán elhelyezzük a hozzávalókat. Megszórjuk pirított fenyőmaggal vagy mandulával. Fogyasztás előtt ízlés szerint balsameccetrel és olívaolajjal meglocsoljuk.

Zöldbabos gombasaláta

Hozzávalók:

- 1000 g apró fejű **Bio-Fungi csiperkegomba**
- 400 g zöldbab
- 1 csokor kapor
- 3-4 gerezd fokhagyma
- balsamecet, olívaolaj
- só, bors



Elkészítés:

A zöldbabot és az apró fejű gombát külön-külön megpároljuk sós vízben. A zöldbabnál ügyeljünk arra, hogy ne főzzük túl. Mindkettőt leszűrjük, belekeverjük az apróra vágott kaprot, majd ízlés szerint öntünk rá olívaolajat, balsamecetet és rányomunk 2-3 gerezd fokhagymát. Sózzuk, borsozzuk.

Fogyasztható azonnal is, de az ízek összeérése érdekében nem árt pár órát pihentetni a hűtőben. Ha csak másnap fogyasztjuk, a kaprot frissen szórjuk rá.

Csirkés gombasaláta

Hozzávalók:

- 500 g **Bio-Fungi csiperkegomba**
- 500 g zöldspárga
- egy fél csirkemell
- 5 evőkanál csemegekukorica

A mártáshoz:

- 2 db keménytojás
- 1 evőkanál mustár
- 3 dl tejföl
- 1 kávéskanál cukor
- só, bors



Elkészítés:

A zöldbabot és az apró fejű gombát külön-külön megpároljuk sós vízben. A zöldbabnál ügyeljünk arra, hogy ne főzzük túl. Mindkettőt leszűrjük, belekeverjük az apróra vágott kaprot, majd ízlés szerint öntünk rá olívaolajat, balsamecetet és rányomunk 2-3 gerezd fokhagymát. Sózzuk, borsozzuk.

Fogyasztható azonnal is, de az ízek összeérése érdekében nem árt pár órát pihentetni a hűtőben. Ha csak másnap fogyasztjuk, a kaprot frissen szórjuk rá.

Gombás krumplisaláta

Hozzávalók:

- 500 g **Bio-Fungi csiperkegomba**
 - 500 g apró salátakrumpli
- A salátaöntethez
- 1 dl olívaolaj
 - 1 mokkáskanál porcukor
 - 1 teáskanál mustár
 - 1 csokor apróra vágott snidling
 - 1 közepes lilahagyma
 - só, bors



Elkészítés:

Az öntet hozzávalóit jól záródó befőttesüvegbe tesszük és alaposan összerázzuk. Szükség esetén kevés vizet adhatunk hozzá. Sózzuk, borsozzuk.

Az így előkészített öntetbe rakjuk a korábban lobogó vízben előfőzött gombafejeket és a megfőzött, vékony szeletekre vágott krumplit. Óvatosan összekeverjük, pihentetjük.

Nyers gombasaláta avokádóval

Hozzávalók:

- 500 g **Bio-Fungi csiperkegomba**
- 1 csomag újhagyma
- 5-6 szem paradicsom
- 2-3 avokádó
- 1 csokor friss koriander
- 2 citrom leve
- só



Elkészítés:

A paradicsomot és az avokádót meghámozzuk és kockára vágjuk, majd meglocsoljuk citromlével őket és összekeverjük.

Az újhagymát 1 cm-es darabokra, a nyers gombát apró kockákra vágjuk és a salátához adjuk. A finomra vágott korianderrel óvatosan összekeverjük és ízlés szerint sózzuk.

Zöldsaláta ágyon kínáljuk.

Nyers gombasaláta garnélával

Hozzávalók:

- 500 g **Bio-Fungi csiperkegomba**
- 500 g tisztított garnéla
- só, bors

Az öntethez:

- 1 dl olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor friss zöldfűszer (koriander, kapor, petrezselyem, snidling)
- citrom



Elkészítés:

Először elkészítjük az öntetet: az olívaolajhoz hozzáadjuk a citrom levét, a zúzott fokhagymát és az apróra vágott zöldfűszert.

A gombát vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a megpuccolt garnélarákokat és meglocsoljuk az öntettel.

Frissen, pirítós kenyérral fogyasztjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

