

Hasznos konyhai tudnivalók a laskagombáról

A laskagomba nyersen 5 napig tartható el hűtőben. A gombák gyorsan teleszívják magukat vízzel, és ezáltal elveszítik az aromájukat, ezért lehetőleg csak egy konyhai törülközővel tisztítsa őket. A gomba tönkjének csak a végét távolítsa el, annak kalapját ne hámozza meg, hiszen az fontos tápanyagokat tartalmaz! A laskagomba nyersen is fogyasztható, pl. salátában. Kiválóan használható grillezéshez, főzéshez és pároláshoz.

A friss, nyers laskagomba jól fagyasztható. A gombát meg kell tisztítani, apró darabokra szeletelni és blansírozás nélkül fagyasztani. Az eltarthatóság így kb. 6-8 hónap. A kész fogásokat is probléma nélkül lefagyaszthatjuk. A felolvasztáskor a gombát a zöldségekhez hasonló módon kell melegíteni.

A friss laskagomba ideális az egészséges táplálkozáshoz, mivel:
100 g laskagomba csak 39 kilocalóriát, illetve 164 kJ-t tartalmaz!

További összetevői:

Fehérje: 1,9g

Zsír: 0,7g

Szénhidrát: 6g

Víz: 87,9g

Nyersrost: 2,8g

Ezen kívül létfontosságú vitaminok pl.: B1, B2, C, valamint ásványi anyagok, mint: magnézium, vas, cink és niacin!



Receptek:

Olívaolajon pirított bazsalikomos laskagomba csíkok

Hozzávalók 4 fő részére: 50 dkg laskagomba, só, bors, olívaolaj, 1 csokor bazsalikom, 5 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál citromlé, 4 evőkanál fehérbor

A megmosott laskagombákat sózzuk, borsozzuk és olívaolajjal meglocsoljuk. Sütőnket 180 °C-ra melegítjük elő grillező álláson, majd gombánkat puhára grillezzük úgy, hogy félidőben megforgatjuk a gombakalapokat. Elkészülvén, a gombát hűlni hagyjuk, majd csíkokra vágjuk. Egy serpenyőben olívaolajat hevítünk, a gombát és az átpréselt fokhagymát hozzákeverjük. Pár percig együtt pirítjuk. A kész tálhoz hozzáadjuk a felaprított bazsalikomot, a citromlevet és a bort, melyet jól elkeverünk.

Tejszínes laskagombás sertésszűz

Hozzávalók 4 fő részére: 50 dkg sertésszűz, 2 evőkanál vaj, 2 fej vöröshagyma, 20 dkg laskagomba, 2 evőkanál mustár, 2 dl főzötejszín, őrölt bors, só, 3 db ecetes csemege uborka

Egy serpenyőben a vajat felmelegítjük, és megsütjük benne a csíkokra vágott húst, melyet sózunk, borsozunk. Ha megsült, kiszedjük a serpenyőből. A hús zsírjában megdinszteljük az apróra vágott hagymát. Beledobjuk a vékony csíkokra vágott ecetes uborkát és a gombát, melyeket puhára párolunk. Ezután hozzátesszük a húst, ráöntjük a tejszínt és a mustárt, majd pár percig kevergetve főzzük. Sóval, borssal ha szükséges még ízesítjük. Köretként hasábburgonyát, vagy párolt rizst készítünk.

És végül a nyári napokra:

Grillezett gomba

Hozzávalók: laskagomba, paradicsom, ízlés szerint oregánó, só, olívaolaj.

A gombát megtisztítjuk. Lemezeivel lefelé megolajozott vaslapra fektetjük, enyhén sózzuk és megszórjuk oregánóval. A paradicsomot 1 cm vastag szeletekre vágjuk, és ugyanígy fűszerezzük. Lassú tűzön meggrillezzük a gombát és a paradicsomot, félidőben megfordítjuk a gombakalapokat. Grillezett hússok kísérőjeként piritóssal és friss salátával kínáljuk.

A termődobozról és további otthon termeszthető gombákról információkat talál honlapunkon:



www.gombajo.hu

"Nálunk egész évben tart a gombaszézon!"

Champex Kft. H-1222 Budapest, Dévény utca 42-44. Tel/Fax: 06 1 226 7200 E-mail: gombajo@gombajo.hu