

# Wegański bekon z grzybów portobello

*Wegański bekon z grzybów portobello to po prostu pyszne grilowane grzybki, które dzięki marynacie z wędzonej słodkiej papryki i sosu BBQ smakują iście "bekonowo". Polecam ☐*



*lamarida-pt*





Grzyby portobello to bardziej mięsista odmiana dobrze znanych nam białych pieczarek. Mają one dużo większe od nich kapelusze – ja zwykle kupuję paczkę 400 g składającą się z 3 pieczarek. Im większe świeże grzyby, tym większe kawałki naszego wegańskiego bekonu, bo grzyby bardzo się kurczą w wysokiej temperaturze. Pieczarki są zdrowe, to wiemy, ale w razie wątpliwości polecam zajrzeć [tutaj](#) po więcej informacji na temat ich wartości odżywczych.

Ten wegański bekon wybornie smakuje solo albo na kromce świeżego chlebie, świetnie dopełnia kanapek z [serem wegańskim](#) czy z pastą buraczną, wzbogaca też smak burgerów. Na spotkaniach rodzinnych robi po prostu furrorę i zawsze znika w mgnieniu oka ze stołu ☐ Jednym słowem jest to smakołyk uwielbiany przez dosłownie wszystkich. Przepis ten znalazłam [tutaj](#) i na stałe zagościł w naszym menu. Polecam!

**Składniki:**

- 400 g grzybów portabella (1 opakowanie)
- 6 łyżek (90 ml) oleju roślinnego (nie kokosowego!)
- 4 łyżki (60 ml) sosu do grilla (ja używam Classic BBQ Sauce)
- 4 łyżki (60 ml) sosu sojowego
- 2 łyżki (30 ml) syropu z agawy (lub klonowego)
- 2 łyżki (30 ml) octu balsamicznego
- 1 łyżeczka (5 ml) wędzonej słodkiej papryki w proszku
- 2 łyżeczki (10 ml) czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki (2 ml) mielonego pieprzu

### Wykonanie:

Wszystkie składniki oprócz grzybów mieszamy w naczyniu. Grzyby obieramy ze skórki, kroimy na paski o grubości około 5 mm, moczymy w miksturze i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (ja używam maty silikonowej).



Pieczemy w temperaturze 170 stopni C przez 20 minut, przewracamy na drugą stronę i pieczemy przez kolejne 10 minut na grillu.

Po wystudzeniu przekładamy do szczelnego naczynia albo od razu cieszymy się ich bogatym smakiem ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**