

# Smażone boczniaki w wegańskiej panierce

*Prosty przepis na smażone boczniaki w roślinnej panierce, czyli “wegańskie schabowe” □ Idealne zarówno do obiadu, jak również jako pyszna przekąska. Polecam □*



Polecam również [smażone grzyby boczniaki](#), [gulasz adobo z boczniaków i tofu](#), [sos grzybowy z boczniaków z brokułami](#), koreański [bulgogi z boczniaków](#).

## **Składniki:**

- 250 g grzybów boczniaków
- 1/4 szklanki (60 ml) mleka sojowego
- 1/2 łyżeczki (2 ml) czosnku granulowanego

- dwie szczypty drobnej soli himalajskiej
- szczypta pieprzu czarnego mielonego
- „wegańskie jajko”
  - 2 łyżki (30 ml) mielonego siemienia lnianego
  - 1/3 szklanki (80 ml) wody
- olej do smażenia

### Wykonanie:

Umyte pod bieżącą wodą boczniaki, lekko osuszamy i wkładamy do garnka. Zlewamy mlekiem roślinnym. Przykrywamy pokrywką i lekko wstrząsamy, żeby mleko pokryło wszystkie grzybki. Odstawiamy.



Do głębokiego talerza wsypujemy siemię lniane i zalewamy wodą. Mieszamy i odstawiamy. To będzie nasze “wegańskie jajko” do panierki ☐

W drugim głębokim talerzu mieszamy bułkę tartą, czosnek granulowany, sól i pieprz.

Na patelni rozgrzewamy olej. Mieszamy nasze “jajko”.

Bierzemy po kolei boczniaki namoczone wcześniej w mleku,

zanurzamy w "jajku", następnie obtaczamy z obu stron w bułce tartej i układamy na patelni. Smażymy na średnim ogniu aż zarumienią się z obu stron.



Smażone boczniaki podajemy do obiadu z ziemniakami i ulubioną surówką. Świetne również jako przekąskę np. podana z [pikantnym koreańskim sosem BBQ](#).

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią**

w formie komentarza ☐

- Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)
- Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)
- Dziękuję i pozdrawiam! ☐