Image not found or type unknown

Рецепты Bravolli > Закуска

Закуска из древесных грибов и проращенного маша

Сложность: Вложить душу

4 порции

15 мин

Продукты Bravolli:

Image not found or type unknown

Маш

Способ приготовления:

- Залить сухие грибы горячей водой, посолить, оставить на 10 минут.
- В это время нарезать кубиком лук и перец, натереть морковь на терке.
- Приготовить заправку: соединить масло, уксус, соль и черный перец, тщательно перемешать до растворения соли.
- Смешать все ингредиенты, залить заправкой и дать настояться в холодильнике 1 час.

Совет от бренд-шефа BRAVOLLI

Image not found or type unknown Image not found or type unknown

Как прорастить маш?

1. Положите маш одним слоем в большой контейнер.
2. Залейте маш водой комнатной температуры, закройте крышкой и оставьте на ночь. Утром появятся маленькие ростки. После очистки от зеленой оболочки продукт готов к употреблению, но проращивание можно продолжить.
3. Слейте воду, промойте маш, накройте влажной салфеткой.
4. 2-3 раза в день смачивайте салфетку и промывайте маш.
5. Для уменьшения скорости роста побегов уберите контейнер в холодильник.
6. Проращенный маш можно употреблять в любом виде.