Fabryka rozsady

Instrukcja uprawy grzybów

SPIS TREŚCI

- Wstęp
- Instrukcje uprawy:
    - Boczniak różowy
    - Boczniak cytrynowy
    - Boczniak ostrygowaty
    - Boczniak mikołajkowy
    - Soplówka jeżowata
    - Grzyby Enoki
    - Grzyby Shimeji
    - Grzyby Reishi
- Najczęstsze pytania i odpowiedzi
- Przepisy
- Zakończenie

Fabryka rozsady

WSTĘP

Każdy grzyb ma nieco inne wymagania, dlatego zamiast jednej uniwersalnej instrukcji przygotowaliśmy **osobne rozdziały dla każdego gatunku.**

Znajdź grzybnię, którą uprawiasz i postępuj zgodnie z opisanymi wskazówkami. Krok po kroku pokażemy Ci, jak przygotować grzybnię, jak o nią dbać, kiedy zebrać owocniki i co zrobić, aby doczekać się kolejnych rzutów.

Powodzenia i udanych zbiorów!

Fabryka rozsady

INSTRUKCJE UPRAWY

- Boczniak różowy
- Boczniak cytrynowy
- Boczniak ostrygowaty
- Boczniak mikołajkowy
- Soplówka jeżowata
- Grzyby Enoki
- Grzyby Shimeji
- Grzyby Reishi



kliknij w nazwę i przejdź do instrukcji

Fabryka rozsady

Boczniak różowy



Boczniak różowy tworzy charakterystyczne różowe owocniki o delikatnym, lekko orzechowym smaku. Do prawidłowego wzrostu potrzebuje dużo światła i wysokiej wilgotności powietrza.

Fabryka rozsady

Boczniak różowy

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	17–25°C
Światło	Dużo, ale może być z żarówki
Liczba rzutów	3–4
Poziom trudności	Łatwy–średni



Fabryka rozsady

Boczniak różowy

Uprawa krok po kroku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie wyjmuj grzybni z folii i na początku nie rób dużych nacięć.
2. Gdy pod folią pojawią się zawiązki owocników, wykonaj nacięcie o długości 5–8 cm w miejscu, gdzie są największe. Jeśli zawiązków jest więcej, natnij tylko największe, a pozostałe zostaw pod folią.
3. Podczas uprawy zapewnij grzybni dużo światła. Może to być światło dzienne lub sztuczne, np. z żarówki.
4. Pryskaj delikatną mgiełką ze spryskiwacza 2–3 razy dziennie wokół nacięcia i bezpośrednio na grzyby. Jeśli powietrze w pomieszczeniu jest naprawdę suche, możesz dodatkowo użyć nawilżacza.

Fabryka rozsady

5. Grzyby zbieraj w momencie, gdy brzegi kapeluszy są jeszcze lekko zawinięte do dołu. Gdy zaczynają się prostować, to ostatni moment na zbiór w najlepszej jakości!
6. Wyrywaj całe owocniki tak, aby na podłożu nie zostały ich resztki.
7. Po kilku dniach odpoczynku grzybnia wypuści kolejny rzut. Z jednej grzybni możesz zebrać ich łącznie nawet 3–4.
8. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj podłoże jako naturalny nawóz do roślin.

Boczniak różowy najlepiej rośnie w cieple. Przy temperaturze poniżej 18°C wzrost owocników będzie znacznie wolniejszy.

Fabryka rozsady

Boczniak cytrynowy



Boczniak cytrynowy tworzy charakterystyczne żółte owocniki o łagodnym smaku i chrupkiej strukturze. Do prawidłowego wzrostu potrzebuje dużo światła i wysokiej wilgotności powietrza.

Fabryka rozsady

Boczniak cytrynowy

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	17–25°C
Światło	Dużo, ale może być z żarówki
Liczba rzutów	3–4
Poziom trudności	Łatwy–średni



Boczniak cytrynowy

Uprawa krok po kroku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie wyjmuj grzybni z folii i na początku nie rób dużych nacięć.
2. Gdy pod folią pojawią się zawiązki owocników, wykonaj nacięcie o długości 5–8 cm w miejscu, gdzie są największe. Jeśli zawiązków jest więcej, natnij tylko największe i pozostaw pozostałe pod folią.
3. Podczas uprawy zapewnij grzybni dużo światła. Może to być światło dzienne lub sztuczne, np. z żarówki.

Fabryka rozsady

4. Pryskaj delikatną mgiełką ze spryskiwacza 2–3 razy dziennie wokół nacięcia oraz bezpośrednio na grzyby, gdy już się pojawią. Jeśli powietrze w pomieszczeniu jest naprawdę suche, możesz dodatkowo użyć nawilżacza.
5. Grzyby zbieraj w momencie, gdy brzegi kapeluszy są jeszcze lekko zawinięte do dołu. Gdy zaczynają się prostować, to ostatni moment na zbiór w najlepszej jakości!
6. Wyrywaj całe owocniki tak, aby na podłożu nie zostały ich resztki.
7. Po kilku dniach odpoczynku grzybnia wypuści kolejny rzut. Z jednej grzybni możesz zebrać ich łącznie nawet 3–4.
8. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj podłoże jako naturalny nawóz do roślin.

Fabryka rozsady

Boczniak ostrygowaty



Boczniak ostrygowaty tworzy duże, szare owocniki i jest jednym z najłatwiejszych grzybów do uprawy w domu. To dobry wybór dla osób, które rozpoczynają swoją przygodę z domową uprawą grzybów.

Fabryka rozsady

Boczniak ostrygowaty

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	10–20°C
Światło	Jasne miejsce
Liczba rzutów	3–4
Poziom trudności	Łatwy



Fabryka rozsady

Boczniak ostrygowaty

Uprawa krok po kroku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie wyjmuj grzybni z folii i na początku nie rób dużych nacięć.
2. W miejscu, gdzie pod folią widoczne są największe zawiązki owocników, wykonaj nacięcie o długości 3–8 cm. Jeśli zawiązków jeszcze nie ma, możesz wykonać nacięcie w dowolnym miejscu.

Fabryka rozsady

3. Pryskaj delikatną mgiełką ze spryskiwacza 2–3 razy dziennie wokół nacięcia oraz bezpośrednio na grzyby, gdy już się pojawią. Jeśli powietrze w pomieszczeniu jest naprawdę suche, możesz dodatkowo użyć nawilżacza.
4. W sezonie grzewczym przy uprawie domowej zwróć uwagę na to, by ustawić grzybnię z dala od źródeł ciepła.
5. Grzyby zbieraj, gdy brzegi owocników zaczynają się prostować.
6. Po pierwszym zbiorze kolejny rzut pojawi się sam. Z jednej grzybni możesz zebrać 3–4 rzuty grzybów.
7. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj grzybnię jako naturalny nawóz do roślin.

Fabryka rozsady

Boczniak mikołajkowy



Boczniak mikołajkowy tworzy grube, mięsiste trzonki cenione za swoją strukturę i smak. W przeciwieństwie do wielu innych gatunków nie lubi nadmiaru wilgoci wewnątrz worka, dlatego sposób jego uprawy różni się od klasycznych boczniaków.

Fabryka rozsady

Boczniak mikołajkowy

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	10–20°C
Światło	Jasne miejsce
Liczba rzutów	2-3
Poziom trudności	Średni



Fabryka rozsady

Boczniak mikołajkowy

Uprawa krok po kroku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie wyjmuj grzybni z folii.
2. Rozetnij górę folii na długość 5–8 cm. Górną część worka ustaw do góry, pozostawiając miejsce do wzrostu owocników.
3. Nie zraszaj wnętrza worka, pryskaj jedynie na zewnątrz przy nacięciach 1–2 razy dziennie (a gdy pojawią się grzyby – bezpośrednio na nie). Wraz ze wzrostem owocników możesz w razie potrzeby powiększyć nacięcie.

Fabryka rozsady

4. Zwiększ częstotliwość zraszania, gdy kapelusze owocników wydają się błyszczące.
5. Grzyby zbieraj, gdy brzegi owocników zaczynają się prostować.
6. Po pierwszym zbiorze kolejny rzut pojawi się sam. Z jednej grzybni można uzyskać 2–3 rzuty.
7. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj grzybnię jako naturalny nawóz do roślin.

Boczniak mikołajkowy nie lubi nadmiaru wilgoci. Grzybnię najlepiej uprawiać w chłodnym, wilgotnym i jasnym miejscu, np. w piwnicy, garażu lub altanie. Przy uprawie domowej ustaw balot z dala od źródeł ciepła. Zadbaj o wietrzenie.

Fabryka rozsady

Soplówka jeżowata



Soplówka jeżowata tworzy charakterystyczne białe owocniki z długimi, miękkimi kolcami. Najlepiej rozwija się w wysokiej wilgotności powietrza i jasnym miejscu, z dala od bezpośredniego słońca.

Fabryka rozsady

Soplówka jeżowata

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	10–20°C
Światło	Dużo, ale może być z żarówki
Liczba rzutów	3-4
Poziom trudności	Średni



Fabryka rozsady

Soplówka jeżowata

Uprawa krok po kroku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie wyjmuj grzybni z worka ani nie odkrywaj dużych powierzchni balotu z podłożem, nawet jeśli pod folią znajduje się dużo zawiązków owocników.
2. Jeśli pod folią widoczne są zawiązki owocników (twarde w dotyku, przypominające małe kalafiory), to wykonaj 1–2 nacięcia o długości 4–8 cm w miejscu największych z nich. Mniejsze pozostaw pod przykryciem.
3. Pryskaj mgiełką ze spryskiwacza kilka razy dziennie. Jeśli powietrze w pomieszczeniu jest naprawdę suche, możesz dodatkowo użyć nawilżacza.

Fabryka rozsady

4. Gdy na owocniku pojawią się charakterystyczne „włosy”, jest gotowy do zbioru. Owocniki wyrywaj ręką, mogą wychodzić razem z częścią podłoża.
5. Po pierwszym zbiorze grzybnia odpoczywa kilka dni, po czym pojawia się kolejny rzut. Z jednej grzybni możesz uzyskać do 4 rzutów.
6. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj grzybnię jako naturalny nawóz do roślin. Po wysuszeniu możesz ją również wykorzystać jako brykiet do palenia, np. w kominku.

Uprawiaj grzybnię w chłodnym miejscu, np. w piwnicy lub garażu. Zapewnij dużo świeżego powietrza. Wietrz pomieszczenie kilka razy dziennie lub pozostaw uchylone okno.

Fabryka rozsady

Grzyby Enoki



Grzyby Enoki tworzą długie, cienkie trzonki zakończone drobnymi kapeluszami, wyrastające w gęstych kępach. W naturze zasiedlają drewno drzew liściastych.

Fabryka rozsady

Grzyby Enoki

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	7–18°C
Światło	Przyciemnione miejsce
Liczba rzutów	2-3
Poziom trudności	Średni



Fabryka rozsady

Grzyby Enoki

Uprawa krok po kroku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot w środku, na tekturowej tacce. Nie wyjmuj folii z grzybnią z opakowania na żadnym etapie uprawy.
2. Rozetnij górną część worka na długości około 5–8 cm i ustaw ją tak, aby rozwijające się owocniki miały miejsce do wzrostu.
3. Nie zraszaj wnętrza worka. Grzyby Enoki lepiej rozwijają się bez nadmiaru wilgoci wewnątrz balotu z grzybnią. Jeśli owocniki zaczną się rozrastać, możesz stopniowo powiększyć nacięcie.

Fabryka rozsady

4. Obserwuj wygląd kapeluszy. Jeśli stają się błyszczące, najczęściej oznacza to zbyt suche powietrze, wtedy możesz mimo wszystko zrosić grzybnię 1–2 razy dziennie. Z kolei pojawienie się narośli świadczy o zbyt dużej wilgotności. W takiej sytuacji powiększ nacięcie, aby poprawić wymianę powietrza.
5. Najlepsze warunki zapewni chłodne, wilgotne i przyciemnione miejsce, takie jak piwnica, garaż lub altana.
6. Grzyby zbieraj wtedy, gdy brzegi kapeluszy zaczynają się prostować.

7. Po zakończeniu pierwszego rzutu grzybnia odpocznie i po pewnym czasie wyda kolejne owocniki. Z jednej grzybni można uzyskać 2–3 rzuty.
8. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj zużytą grzybnię jako naturalny nawóz do roślin.

Najlepsze warunki zapewni chłodne, wilgotne i przyciemnione miejsce, takie jak piwnica, garaż lub altana. Grzybnię możesz uprawiać również w mieszkaniu, ustawiając balot z dala od źródeł ciepła.

Fabryka rozsady

Grzyby Shimeji



Grzyby Shimeji tworzą zwarte kępy drobnych owocników o chrupiącej strukturze i delikatnym, lekko orzechowym smaku. Wyrastają w skupiskach i najlepiej zbierać je w całości.

Fabryka rozsady

Grzyby Shimeji

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	10–20°C
Światło	Dużo, ale może być z żarówki
Liczba rzutów	3–4
Poziom trudności	Średni



Fabryka rozsady

Grzyby Shimeji

Uprawa krok po kroku

Grzyby Shimeji możesz uprawiać na trzy sposoby. Wybierz ten, który najlepiej odpowiada warunkom, jakimi dysponujesz.

Metoda 1 – w worku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie wyjmuj grzybni z worka.
2. Natnij górną część worka i zraszaj wnętrze spryskiwaczem kilka razy dziennie.
3. Pamiętaj, że przy tej metodzie część owocników może pojawić się po bokach balotu z grzybnią, a worek może ograniczać ich dalszy wzrost.

Fabryka rozsady

Metoda 2 – z workiem osłonowym

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie zdejmuj folii ochronnej z samej grzybni – zrób na niej tylko nacięcie.
2. Nałóż na cały balot większy, przezroczysty worek (jak namiot), pozostawiając go lekko uchylonego od dołu lub robiąc w nim kilka dziurek na powietrze.
3. Regularnie (2–3 razy dziennie) zraszaj wewnętrzne ścianki worka osłonowego oraz nacięcie, a gdy pojawią się grzyby – pryskaj bezpośrednio na nie. Staraj się utrzymywać delikatną warstwę wilgoci w środku.
4. Podczas zraszania uchyl na chwilę worek, aby zapewnić dopływ świeżego powietrza.

Metoda 3 – z nawilżaczem powietrza

1. Zerwij perforację z kartonu, zdejmij folię z balotu i postaw go na tekturowej tacce.
2. Ustaw nawilżacz ultradźwiękowy w odległości około 40–80 cm i skieruj mgiełkę w stronę grzybni.
3. Jeśli wilgotność powietrza w pomieszczeniu przekracza 80%, pozostaw balot bez worka i zapewnij dostęp do światła.

- Niezależnie od wybranej metody zapewnij grzybni wysoką wilgotność powietrza oraz 6–10 godzin światła dziennie. Może to być światło naturalne lub sztuczne.
- Jeśli na starcie uprawy na grzybni nie widać owocników, schłodź balot przez 1–3 doby w temperaturze 0–5°C.
- Grzyby zbieraj, gdy brzegi kapeluszy są jeszcze zawinięte do dołu.
- Po zbiorze dokładnie usuń pozostałości owocników i pozostaw grzybnię na kilka dni. Następnie zanurz balot z grzybnią w zimnej wodzie na 3–6 godzin, aby przygotować go do kolejnego rzutu.
- Z jednej grzybni możesz uzyskać 3–4 rzuty. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj zużytą grzybnię jako naturalny nawóz do roślin.

Grzyby Reishi



Grzyby Reishi tworzą twarde, błyszczące owocniki w odcieniach czerwieni i brązu. Najczęściej wykorzystuje się je po wysuszeniu do przygotowywania naparów oraz ekstraktów.

Fabryka rozsady

Grzyby Reishi

Najważniejsze informacje

Parametr	Informacja
Temperatura uprawy	15-25°C
Światło	Jasne miejsce
Liczba rzutów	2-3
Poziom trudności	Zaawansowany



Fabryka rozsady

Grzyby Reishi

Uprawa krok po kroku

1. Zerwij perforację z kartonu i pozostaw balot na tekturowej tacce. Nie zdejmuj folii na żadnym etapie uprawy.
2. Rozetnij górną część worka na długości 5–8 cm i ustaw ją do góry, pozostawiając owocnikom miejsce do wzrostu.
3. Nacięcie zraszaj spryskiwaczem kilka razy dziennie, aby utrzymać odpowiednią wilgotność.
4. Owocniki rozwijają się przez około 2–3 miesiące. Możesz zebrać je na dowolnym etapie wzrostu, w zależności od swoich potrzeb. Za dojrzałe uznaje się owocniki z charakterystycznymi, półokrągłymi zakończeniami.

Fabryka rozsady

5. Po pierwszym zbiorze kolejny rzut pojawi się sam. Z jednej grzybni możesz uzyskać 2–3 rzuty.
6. Po zakończeniu uprawy wykorzystaj zużytą grzybnię jako naturalny nawóz do roślin.

Najlepsze warunki zapewni chłodne, wilgotne i przyciemnione miejsce, takie jak piwnica, garaż lub altana. Grzybnię możesz uprawiać również w mieszkaniu, ustawiając balot z dala od źródeł ciepła. Może się przydać nawilżacz powietrza.

Fabryka rozsady

NAJCZĘSTSZE PYTANIA I ODPOWIEDZI



Fabryka rozsady

1. Czy mogę postawić grzybnię bezpośrednio na parapecie w słońcu?

Nie. Mimo że większość gatunków do prawidłowego wzrostu potrzebuje światła, to bezpośrednie promienie słoneczne mogą zbyt mocno nagrzać i wysuszyć grzybnię. Wybierz jasne miejsce, ale z osłonięciem od bezpośredniego słońca, lub doświetlaj uprawę światłem sztucznym (np. ze zwykłej żarówki).

2. Czy grzybnia może stać w całkowicie ciemnej piwnicy (bez okien)?

Większość gatunków grzybów do prawidłowego zawiązywania i rozwoju owocników potrzebuje dostępu do światła. Wyjątkiem są np. grzyby Enoki, które wolą przyciemnione miejsca.

Jeśli uprawiasz pozostałe gatunki w piwnicy bez okien, pamiętaj o zapewnieniu im sztucznego doświetlania przez kilka godzin dziennie.

3. Czy to normalne, że worek jest w środku mokry po rozpakowaniu paczki?

Tak, to w pełni naturalne! Żywa grzybnia cały czas oddycha i wytwarza wilgoć. Skraplająca się na wewnętrznych ściankach folii woda jest znakiem, że podłoże ma odpowiednią wilgotność i żyje.

4. Co to za galaretowaty „żelek” na powierzchni grzybni?

Bez obaw! Taki „żelek” to po prostu bardzo młody, jeszcze nieuwolniony z folii grzybek lub naturalna wydzielina grzybni. Jest to w pełni bezpieczne zjawisko i nie wpływa negatywnie na dalszy rozwój uprawy.

5. Co zrobić, jeśli grzyby nie rosną dłużej, niż podano w instrukcji?

Najczęstszą przyczyną opóźnień są nieodpowiednie warunki otoczenia – zbyt niska wilgotność powietrza, niewłaściwa temperatura lub słaba cyrkulacja świeżego powietrza i brak światła. Czasami przyczyną może być też wcześniej zaszczepiona grzybnia, która potrzebuje trochę więcej czasu na start. Upewnij się, że zapewniasz warunki zalecane dla danego gatunku i daj jej jeszcze kilka dni.

6. Jak długo mogę trzymać paczkę przed rozpoczęciem uprawy?

Uprawę zalecamy rozpocząć jak najszybciej – najlepiej w ciągu kilku dni od odbioru paczki. Grzybnia to żywy organizm, który po dostarczeniu jest gotowy do rozwoju i nie warto odkładać otwarcia na później.

Fabryka rozsady

7. Czy grzyby w domu uwalniają zarodniki i czy mogą alergizować?

Dojrzałe owocniki grzybów naturalnie uwalniają drobne zarodniki. Aby ograniczyć ich ilość w powietrzu, warto zbierać grzyby we właściwym momencie – tuż zanim ich kapelusze całkowicie się wyprostują.

Uprawa grzybów w domu wiąże się z naturalną obecnością zarodników. Dla większości osób nie stanowi to problemu, ale jeśli masz choroby układu oddechowego, alergie lub skłonność do reakcji uczuleniowych – skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem uprawy.

8. Czy grzyby nie zaczną rosnąć na moich ścianach lub meblach?

Nie ma takiego zagrożenia. Grzyby uprawne potrzebują do rozwoju bardzo specyficznego, sterylnego i bogatego w wartości odżywcze podłoża. Domowe ściany czy meble nie stanowią dla nich odpowiedniego środowiska do wzrostu.

9. Z czego zrobione jest podłoże (balot)?

Podłoże przygotowane jest na bazie trocin oraz łuski sojowej. Stanowią one pełnowartościowy i naturalny fundament do rozwoju grzybni. Po zakończeniu uprawy zużyty balot możesz w 100% wykorzystać jako naturalny nawóz do roślin.

PRZEPISY

Fabryka rozsady

Boczniaki z patelni z czosnkiem i natką

Składniki:

- 300 g boczniaków (różowych, cytrynowych lub ostrygowatych)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy lub masła klarowanego
- sól i świeżo mielony pieprz
- garść świeżej natki pietruszki

Fabryka rozsady

Przygotowanie:

1. Oczyść boczniaki i porwij je na paski lub większe kawałki – nie musisz używać noża, najlepiej oddzielać je rękami.
2. Rozgrzej na patelni oliwę lub masło.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. i podsmaż chwilę, aż zacznie pachnieć.
4. Wrzuć boczniaki i smaż na średnim ogniu przez 5–7 minut, aż puszczą wodę i lekko się zrumienią.
5. Dopraw solą i pieprzem.
6. Na końcu posyp posiekaną natką pietruszki.
7. Podawaj od razu – świetnie smakują jako dodatek do obiadu, składnik kanapki albo farsz do tortilli.

Ramen z Enoki i Shimeji

Składniki:

- 1 l bulionu warzywnego lub drobiowego
- 150 g Enoki
- 150 g Shimeji
- 2 porcje makaronu ramen lub udon
- 2 jajka ugotowane na półtwardo (6–7 minut)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 marchewka pokrojona w cienkie słupki
- 1 liść nori pokrojony w paski (opcjonalnie)
- szczypiorek lub dymka do posypania

Fabryka rozsady

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i rozłóż do misek.
2. Podgrzej bulion. Dodaj sos sojowy, olej sezamowy i marchewkę, a następnie gotuj 3–4 minuty.
3. Wrzuć Enoki i Shimeji, gotuj krótko (tylko 2–3 minuty, żeby pozostały jędrne).
4. Zalej makaron gorącym bulionem z warzywami i grzybami.
5. Dodaj połówki jajka, posyp szczypiorkiem i opcjonalnie paskami nori.
6. Podawaj od razu. Ramen powinien być gorący i aromatyczny.

Kotleciki z soplówki jeżowatej

Składniki:

- 300 g świeżej soplówki jeżowatej
- 1 jajko
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka tartego parmezanu (opcjonalnie)
- sól, pieprz, papryka wędzona
- olej do smażenia

Fabryka rozsady

Przygotowanie:

1. Podziel soplówkę na kawałki wielkości kotletów lub większych nuggetsów.
2. Roztrzep jajko z przyprawami. W osobnym talerzu przygotuj bułkę tartą wymieszaną z parmezanem i papryką.
3. Zanurz kawałki grzyba w jajku, a następnie obtocz w bułce.
4. Smaż na średnim ogniu przez 4–5 minut z każdej strony, aż panierka zrobi się złocista i chrupiąca.
5. Podawaj na gorąco – smakują świetnie same, z dipem czosnkowym albo w bułce jako wege burger.

Fabryka rozsady

ZAKOŃCZENIE

To już koniec tej instrukcji... ale dopiero początek Twojej przygody! 🍄

Jeśli chcesz pochwalić się efektami albo masz pytania, wpadaj do naszej społeczności na Facebooku.

GRUPA WSPARCIA

facebook.com/groups/fabrykarozsady

HASŁO WSTĘPU: MUCHOMOR



fabrykarozsady.pl
fabrykarozsady
Fabryka Rozsady