Sos grzybowy: wegański przepis z pieczarek lub suszonych grzybów

WYCHODZI **ok. 4 porcje** | PRZYGOTOWANIE **30 min** | GOTOWANIE **27 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] pieczarki albo grzyby leśne, 500-600 g
- [ ] 1 mała cebula (albo więcej, do 3)
- [ ] czosnek, 1-4 ząbki
- [ ] natka pietruszki, pół pęczka

Z LODÓWKI

- [ ] mleko kokosowe, śmietanka sojowa albo migdałowa, 150-200 ml

PRZYPRAWY

- [ ] tymianek suszony

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] olej
- [ ] mąka pszenna (opcjonalnie)
- [ ] ocet jabłkowy
- [ ] pieprz
- [ ] sól

Składniki

- 500-600 g pieczarek albo grzybów leśnych ze sklepu
- 1 mała cebula (albo więcej, do 3)
- 1-4 ząbki czosnku
- olej roślinny zamiast masła, tyle, żeby pokrył dno patelni
- 150-200 ml mleka kokosowego, śmietanki sojowej albo migdałowej
- od 1 łyżeczki do 1 łyżki mąki pszennej (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki soli i 1/2 łyżeczki pieprzu
- pół pęczka natki pietruszki
- od 1 łyżeczki do 3 łyżek octu jabłkowego

Krok po kroku

1. **Oczyść i pokrój grzyby**
   Oczyść grzyby, jeśli się da, bez moczenia. Małe przekrój, większe pokrój na kawałki do 3 cm, pieczarki w cienkie plasterki.
2. **Zeszklij cebulę z czosnkiem**
   Rozgrzej olej, dodaj drobno pokrojoną cebulę i czosnek w plasterkach i smaż na średnim ogniu około 5 minut, aż cebula się zeszkli.
3. **Usmaż grzyby**
   Dodaj grzyby i smaż 15-20 minut, często mieszając.
4. **Wymieszaj mąkę ze śmietanką**
   Jeśli chcesz gęstszy sos, wymieszaj mąkę z roślinną śmietanką.
5. **Dodaj śmietankę i przyprawy**
   Wlewaj śmietankę stopniowo, mieszając, dodaj tymianek, sól, pieprz, natkę i łyżeczkę octu.
6. **Zagęść i dopraw sos**
   Mieszaj około 3 minut, a z mąką gotuj około 5 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw octem do smaku i podawaj.

Aktualizacja: październik 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis