

Lisicarke u pavlaci



težina: **lako**

za: **3 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 glavicacrнog luka**
- **300 g gljiva lisicarki**
- **300 g šampinjona**
- **200 ml pavlake za kuwanje**
- **1 kašicica suvih zacina**
- **po ukususoli**
- **po ukusubibera**
- **par kašikakiselog vrhnja**
- **par kašikaulja**

Priprema

U wok tiganju zagrijati ulje. Dodati sitno rezan luk. Kratko propržiti, pa dodati očišcene i narezane šampinjone. Dinstati 3-4 minute, pa dodati očišcene, narezane lisicarke (Lisicarka je jedina gljiva otporna na sve parazite i mikrobe; u njoj nikada necete naci crve, bakterije i virus)! Zaciniti mješavinom suvog zacina. Dinstati još par minuta, uz miješanje.

U wok sipati pavlaku za kuwanje, smanjiti temperaturu, pa krckati 5-6 minuta. Tiganj povremeno protresti. Zaciniti solju i biberom. Kada je gotovo, maknuti sa vatre, pa dodati kiselu pavlaku. Promiješati, pa servirati.

Gljive možete poslužiti kao samostalno jelo, uz pecivo, uz kuhan pirinac ili krompir, palentu, tjesteninu... ili kao prilog mesu!

Savet

Lisiarka je od davnina poznata kao ljekovita, antiparazitska gljiva. U mesu lisiarke nalazi se hemijski spoj - hinomanoza - koji djeluje na sve nametnike u crijevima (trakavice, gliste, loše bakterije...), tako da ih rastvara i potpuno uništava. Kiselina, prisutna u lisiarkama, ubija sve vrste virusa. Djelotvorna je i kod svih vrsta hepatitisa; isti jetru od svih otrova i ostataka lijekova. Interesantno je da lisiarka ima tri puta više beta karotena od šargarepe; a poznato je da je beta karoten jaki antioksidant, koji štiti organizam od slobodnih radikala, sa posebnim uinkom na oi i kožu. Lisiarka je, za razliku od drugih gljiva, bogata vitaminom C, te vitaminima B1 i B2, dok od minerala sadrži kalcij, kalij, željezo i cink. Zato, ukoliko ste u mogunosti i ljubitelj ste gljiva, svakako se poastite prirodnom "apotekom", zvanom - lisiarka!