



Jak marynować grzyby?

data aktualizacji: 2023.07.27



Marynowanie to świetny sposób na przechowanie i wykorzystanie grzybów przez cały rok. Proces marynowania pozwala na zachowanie unikalnego smaku, aromatu i konsystencji prawdziwków, borowików, koźlarzy czy maślaków. Sprawdź więc, jak przygotować pyszne grzyby marynowane stosując różne rodzaje marynat oraz jak przechowywać je, by nawet po miesiącach w spiżarni nadawały się do jedzenia.

Grzyby marynowane w occie - walory kulinarne

To wyjątkowo aromatyczny przysmak. Kwaśne grzyby nadają potrawom unikalną nutę, a jednocześnie grzybki zachowują swoją charakterystyczną strukturę. Marynowane grzyby w occie zawierają wartości odżywcze świeżych grzybów, takie jak witaminy, minerały i błonnik, dlatego są zdrową i smaczną przekąską.

Marynując grzyby w occie z dodatkiem cebulki, ziół i przypraw nie tylko przedłużysz sezon na jedzenie grzybów, ale także unikniesz ich marnowania. Jeśli sezon był obfity i nie zdołasz od razu zjeść swoich zbiorów, część grzybów możesz suszyć, a część zalać marynatą.

Grzyby marynowane są popularne nie tylko w polskiej kuchni, ale także w wielu innych kuchniach na

całym świecie: w Rosji, na Bałkanach, w kuchni niemieckiej, skandynawskiej, a także w azjatyckiej.

Grzyby odpowiednie do marynowania

Pierwszym ważnym krokiem w procesie marynowania jest wybór odpowiednich grzybów. Najlepszymi grzybami do marynowania są borowiki, prawdziwki, koźlarze oraz podgrzybki. Są mięsiste i po zalaniu marynatą zachowują swój kształt i teksturę. Jeśli chcesz spróbować marynowania kurek, podpieńków lub maślaków, pamiętaj, że bardzo rozmiękną w procesie marynowania. Jeśli jednak zdecydujesz się na to, wybierz młode, świeże i zdrowe okazy. Ważne jest także, aby grzyby były zdrowe i nieuszkodzone, aby uzyskać najlepsze rezultaty marynowania.



Marynowane grzyby to smaczna przekąska i dodatek do różnorodnych dań.

Jak przygotować grzyby do marynowania?

Przygotowanie grzybów do marynowania jest ważnym krokiem, który wpływa na ostateczny smak i jakość marynowanych przysmaków.

1. Wybierz świeże, zdrowe i nieuszkodzone grzyby. Unikaj grzybów z oznakami pleśni, zgnilizny lub innych uszkodzeń.
2. Starannie oczyść grzyby, usuwając nadmiar ziemi, igliwia i innych zanieczyszczeń. Możesz użyć miękkiej szczoteczki lub pędzelka. Unikaj moczenia grzybów, ponieważ mogą one wchłaniać wodę i tracić swój smak.
3. Jeśli masz większe grzyby, możesz je przekroić na kawałki, aby ułatwić marynowanie.
4. W zależności od preferencji i rodzaju grzybów możesz je lekko podgotować lub zblanszować. Gotowanie pomoże zachować ich konsystencję i usunie ewentualny posmak goryczki. Gotowanie można zakończyć, gdy grzyby zmienią kolor i staną się miękkie.
5. Po ugotowaniu lub blanszowaniu dobrze odsącz grzyby z nadmiaru wody, a następnie pozostaw je do ostygnięcia.
- 6.

Sprawdź też [jak gotować grzyby?](#)

Przygotowanie marynaty do grzybów

Kolejnym etapem jest przygotowanie odpowiedniej marynaty. To właśnie ona nadaje grzybom charakterystyczny smak i aromat. Podstawowymi składnikami marynaty są ocet, woda, sól, cukier, ziele angielskie, liście laurowe i pieprz. Możemy także dodać cebulę, czosnek czy różnego rodzaju zioła, aby uzyskać bardziej zróżnicowany smak. Odmienne proporcje składników pozwalają uzyskać różne rodzaje marynat - od słodkich i łagodnych po wyraziste i pikantne.

Marynata do grzybów może być zarówno zimna, jak i ciepła, w zależności od rodzaju przepisu. Marynowanie grzybów w zimnej marynacie odbywa się w temperaturze pokojowej lub w lodówce.

Zimna marynata sprawia, że grzyby zachowują swoją naturalną konsystencję i są bardziej chrupiące. Proces marynowania może trwać dłużej, ale pozwala na lepsze zachowanie wartości odżywczych grzybów.

W przypadku ciepłej marynaty składniki są podgrzewane na kuchence, a następnie gorącą marynatą zalewane są grzyby. Ciepła marynata sprawia, że grzyby mają szybciej bardziej intensywny smak i aromat zalewy. Jednak ciepła marynata może zmienić strukturę grzybów, przez co stają się one bardziej miękkie.



Marynując grzyby, możesz użyć różnych przypraw i ziół.

Proces marynowania grzybów

Oczyszczone, pokrojone na mniejsze kawałki i obgotowane grzyby umieść w słoikach lub pojemnikach i zalej wcześniej przygotowaną marynatą, a następnie mocno je zakręć. Ważne jest, aby słoiki były dokładnie zamknięte, aby uniknąć dostępu powietrza. Po zakręceniu słoików pozostaw je na kilka dni w chłodnym i ciemnym miejscu, aby grzyby nabrały smaku i aromatu marynaty.

Marynowane grzyby można przechowywać przez długi czas w chłodnym i ciemnym miejscu, najlepiej w lodówce, w piwnicy lub w spiżarni przez wiele miesięcy.

Jak wykorzystać marynowane grzyby w kuchni?

Marynowane grzyby to smakowity dodatek do sałatek, kanapek i przekąsek. Możesz stworzyć pastę z marynowanych grzybów, dodając do nich np. majonez, czosnek i zioła. Taka pasta będzie doskonałą bazą do kanapek i tostów.

Dodawaj marynowane grzyby do różnych dań mięsnych, takich jak duszone mięso, gulasz czy pieczeń. Marynowane grzyby można dodać do risotta albo do makaronu. Mogą być też podawane do dań na zimno, np. do mięs wędzonych, serów czy kiełbas. Możesz podać je także jako część deski serów podczas domowych przyjęć. Świetne są także śledzie z grzybami marynowanymi z dodatkiem cebuli i majonezu albo same grzyby marynowane z cebulą.

Material partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/71587-jak-marynowac-grzyby>