



Poutine met sumakgroenten en kaas

en stevige champignonsaus



ca. 40min



2 personen

Poutine is een van de beste dingen die een fastfood liefhebber kan overkomen. Deze frietspecialiteit die in Canada is ontstaan - in Québec om precies te zijn - heeft harten over de hele wereld veroverd. Maar zoals je van ons gewend bent geven wij er onze eigen Marley Spoon twist aan. En in dit geval met een romige champignonsaus, gebakken groenten met sumak en kaas natuurlijk, want je kunt niet zonder!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 250g kastanjechampignons
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zak friet
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 10g groentebouillonpoeder ⁹
- 50g geraspte jong belegen kaas ⁷
- 1 zakje sumak
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk ⁷
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker

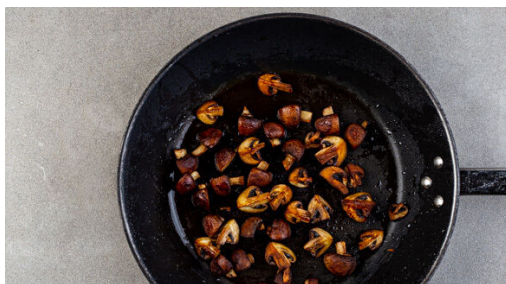
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), selderij (9), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 909kcal, vet 41.5g, koolhydraten 104.8g, eiwit 25.1g



1. Champignons bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bosui** in ringetjes. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in vieren. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **witte bosuiringen** ca. 2min. Voeg de **champignons**, de **sojasaus**, 1el balsamicoazijn en een snuf peper toe. Bak de **champignons** 8-10min op medium tot hoog vuur.



4. Saus maken

Voeg 2el bloem en de **helft van de bouillonpoeder** toe aan de **champignons**. Voeg op laag vuur langzaam 250ml water en 50ml melk toe, roer goed. Laat de **sous** 2-3min zachtjes koken en breng op smaak met zout en peper. Houd de **sous** afgedekt warm tot het serveren.



2. Friet bakken

Leg de **friet** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Verdeel ze gelijkmatig en zorg dat ze elkaar zo min mogelijk aanraken. Bak de **friet** 14-16min in de oven en schep ze halverwege de baktijd om.



5. Kaas toevoegen

Neem de **friet** uit de oven en bestrooi met de **kaas**. Doe terug in de oven en bak nog 3-5min, tot de **kaas** gesmolten is.



3. Paprika bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in fijne reepjes. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **ui** en de **paprika** met 1/2tl zout en een snuf peper 10-12min.



6. Spinazie toevoegen

Voeg de **sumak** toe zodra de **ui** en **paprika** gaar zijn en neem de pan van het vuur. Schep voorzichtig de **helft van de spinazie** erdoor. Het is niet erg als niet alle **spinazieblaadjes** slinken. Verdeel de **friet** over borden en schep de **sous** en de **groenten** erop. Bestrooi de **poutine** met de **groene bosuiringen**.