



Vegetarische stroganoff

met paddenstoelen, spinazie en rijst



30-40min



2 personen

“De gast moet op de saus wachten, niet de saus op de gast” aldus Franse cuisinier Alexandre Dumaine. En wat voor een saus! Je maakt vandaag een veggie variant op de beroemde stroganoff met champignons en spinazie. Deze klassieker werd voor het eerst door Franse koks aan Russische tsaren geserveerd. Priyatno appetita!

Wat je van ons krijgt

- ui
- kastanjechampignons
- verse peterselie
- knoflook
- crème fraîche ⁷
- spinazie
- basmatirijst
- sojasaus ^{1,6}
- gerookt paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan
- maatbeker
- kookpan met deksel
- zeef

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 33.9g, koolhydraten 77.4g, eiwit 23.9g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt 5min rusten.



2. Groenten voorbereiden

Pel intussen de **ui** en **knoflook**, snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **knoflook** in plakjes. Boen de **kastanjechampignons** schoon en snijd ze in dunne plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg.



3. Groenten bakken

Verhit 2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 3-4min glazig. Voeg de **knoflook** en **champignons** toe en bak ca. 8min, totdat al het vocht van de **champignons** verdampt is.



4. Stroganoff afmaken

Voeg dan de **helft van het gerookte paprikapoeder** toe en bak 1min al roerend mee. Doe dan de **crème fraîche** en **sojasaus** erbij, roer om te mengen en laat 2min koken. Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en roer totdat de **spinazie** ietwat is geslonken. Breng de **stroganoff** met zout, peper en evt. meer **paprikapoeder** op smaak en neem de pan van het vuur.



5. Peterselie toevoegen

Roer de **gekookte rijst** met een vork luchtig en roer de **helft van de peterselie** erdoor.



6. Stroganoff serveren

Schep de **rijst** en **stroganoff** op en bestrooi met de **rest van de peterselie**.