



V3: Vegetarische kip stroganoff

met wortel en basmatirijst



20-30min



2 personen

Vandaag zet je een variant op de bekende boef stroganoff op tafel. Je maakt 'm met malse vegan kipstukjes in plaats van rundvlees en je maakt er zoete worteltjes bij. Het geheel wordt geserveerd op geurige basmatirijst met verse peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 wortel
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁶
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie
- 250g kastanjechampignons
- 1 ui
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- 1el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 897kcal, vet 40.1g, koolhydraten 99.7g, eiwit 29.4g



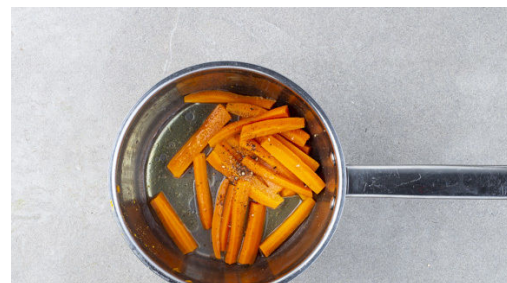
1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Champignons en ui bakken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 200ml heet water. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en halveer de **champignons**. Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Zet de gebruikte koekenpan terug op hoog vuur met 1el olijfolie en voeg de **champignons** en **ui** toe. Bak 3-4min.



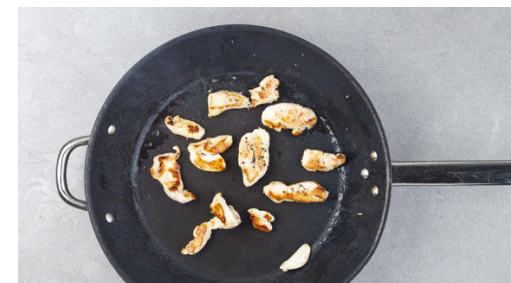
2. Wortels garen

Kook 500ml water in een waterkoker. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in staafjes. Doe de **wortel** in een kleine kookpan en schenk het gekookte water erover. Voeg een flinke snuf zout toe en zet de pan op middelhoog vuur. Kook 7-8min, tot de **wortel** beetgaar is. Giet af, doe terug in de pan en hussel om met 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Houd afgedekt warm tot het serveren.



5. Crème fraîche toevoegen

Draai het vuur lager, strooi 1el bloem in de pan en roer door. Voeg de **crème fraîche** toe, laat ca. 1min meekoken en schenk de **bouillon** erbij. Breng de **sous** op smaak met 1el mosterd, **meer bouillonpoeder**, peper en zout en laat het geheel 2-3min een beetje inkoken, tot een romige **sous**.



3. Vegan kipstukjes bakken

Meng de **vegan kipstukjes** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **vegan kipstukjes** in 1-2min rondom stevig aan. Schep op een bord en dek af met een 2e bord, of een stuk aluminiumfolie.



6. Stroganoff afmaken

Voeg de **vegan kipstukjes** weer toe en laat alles nog 3-4min koken, tot ze gaar zijn. Roer de **rijst** los met een vork en schep **3/4 van de gehakte peterselie** erdoor. Serveer de **rijst** met de **vegan kip stroganoff** en de **wortel** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.