



Poutine met sumakgroente 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. In dit geval met een romige champignonsaus, gebakken groente met sumak en kaas natuurlijk, want je kunt niet zonder!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 250g kastanjechampignons
- 1 bosui
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje sumak
- 50g babyspinazie
- 100g jonge geraspte kaas ²

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk ²
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁴

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), melk (2), soja (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 704kcal, vet 39.5g, koolhydraten 61.4g, eiwit 24.9g



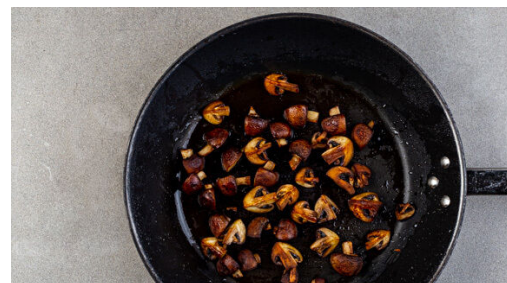
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in frietjes van ca. 1cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en ½tl zout. Verdeel de **frietjes** gelijkmatig over de bakplaat en zorg dat ze elkaar zo min mogelijk raken. Bak 18-20min in de oven en schep ze halverwege de baktijd om.



4. Saus maken

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



2. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** en snijd in vieren. Snijd het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **witte bosuiringen** ca. 2min. Voeg de **champignons** toe en bak 8-10min op medium tot hoog vuur. Voeg in de laatste 2-3min de **sojasaus**, 1el balsamicoazijn en een snuf peper toe.



5. Kaas toevoegen

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



3. Paprika bakken

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** ook in dunne reepjes. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **ui** en **paprika** met ½tl zout en een snuf peper 10-12min.



6. Spinazie toevoegen

Voeg zodra de **ui** en **paprika** gaar zijn, de **helft van de sumak** toe en neem de pan van het vuur. Schep voorzichtig de **spinazie** erdoor. Het is niet erg als niet alle **spinazieblaadjes** slinken. Schep de **friet** op borden en verdeel de **sous** en **groente** erover. Garneer de **poutine** met de **groene bosuiringen** en serveer.