



Romige stroganoff met spinazie

en kaaschips met basmatirijst



ca. 20min



2 personen

“De gast moet op de saus wachten, de saus niet 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. We blijven trouw aan de oorspronkelijke smaken, maar voegen een crunchy topping aan onze stroganoff toe: in de oven gebakken kaaschips van Italiaanse kaas.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200g basmatirijst
- 1x kastanje-champignonplakjes
- 1 blokje Italiaanse kaas ^{3,7}
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x babypinazie
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- zeef
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- oven
- bakplaat met bakpapier

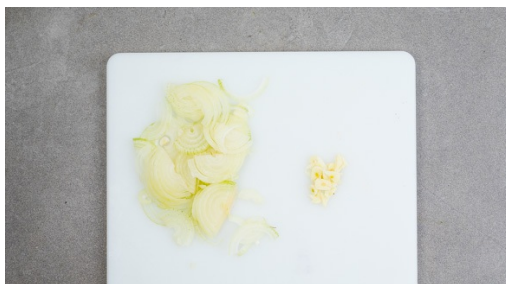
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 761.0kcal, vet 36.5g, eiwit 24.7g, koolhydraten 79.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **rijst**. Pel de **ui** en **knoflook**. Snijd de **ui** in dunne, halve ringen en de **knoflook** in plakjes.



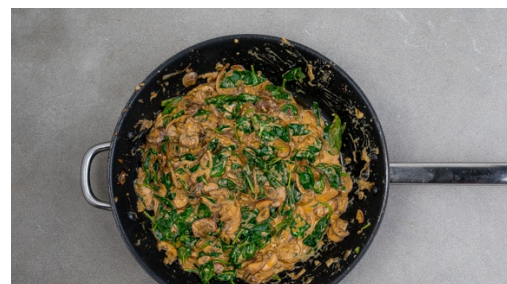
4. Kaaschips maken

Rasp de **kaas** fijn en maak telkens van **1tl kaas** een klein hoopje op een bakplaat met bakpapier. Druk de **kaas** met je lepel plat en bak de **kaaschips** 5-7min in de oven tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de oven en laat afkoelen zodat de **kaaschipjes** mooi krokant worden.



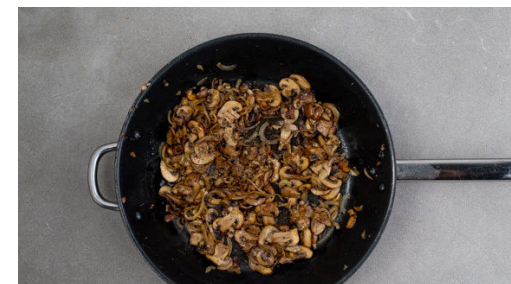
2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe, doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Stroganoff maken

Voeg **1 flinke mespunt gerookt paprikapoeder** en **1el sojasaus** aan de champignonpan toe en roerbak nog 1min. Doe dan de **crème fraîche** erbij, roer door en laat 2min sudderen. Voeg hand voor hand de **babypinazie** toe en bak al roerend totdat de **blaadjes** zijn geslonken. Proef en breng de **stroganoff** met peper en evt. meer **paprikapoeder** en/of **sojasaus** op smaak.



3. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook** en **champignons** toe en bak 5-8min mee, totdat al het vocht van de **champignons** verdampt is.



6. Peterselie snijden

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn. Roer de **rijst** met een vork luchtig en roer de **helft van de peterselie** erdoor. Schep de **rijst** en **stroganoff** op en bestrooi met de **rest van de peterselie**. Garneer de **stroganoff** met de **kaaschips**.