



Vegan champignonstroganoff

met spinazie en peterselierijst



ca. 25min



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 dankzij de champignons, sojaroomb en spinazie een fijne vegan variant op de beroemde stroganoff. Deze klassieker werd voor het eerst door Franse koks aan Russische tsaren geserveerd en wij serveren onze vegan versie graag aan jou. Priyatno appetita!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1x kastanjechampignons
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1 pakje sojaroomb ⁶
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- grote koekenpan of wok

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 667kcal, vet 24.5g, koolhydraten 84.7g, eiwit 21.7g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur beetgaar. Neem de pan het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Stroganoff afmaken

Voeg dan de **1/2-1tl gerookt paprikapoeder** toe en bak 1min al roerend mee. Doe dan de **sojaroomb** en **sojasaus** erbij, roer om te mengen en laat 2min koken. Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en bak mee totdat de **blaadjes** zijn geslonken. Breng de **stroganoff** op smaak met zout, peper en evt. meer **paprikapoeder**.



2. Groenten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze fijn. Snijd **champignons** in dunne plakjes.



5. Peterselie toevoegen

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



3. Groenten bakken

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



6. Stroganoff serveren

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