

DINNERLY



Champignonstroganoff met spinazie op geurige basmatirijst



20-30min



2 personen

Wie kan er heerlijk geruststellende en verwarmende stroganoff weerstaan? Wij in ieder geval niet. Het is een klassieker uit de Europese keuken en één van onze favorieten in de herfst en winter. Deze vegetarische versie bestaat uit champignons en spinazie in een romige saus op een bedje van basmatirijst. Overheerlijk en helemaal niet moeilijk om te maken!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 150g basmatirijst
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 150g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 569kcal, vet 25.1g, koolhydraten 71.5g, eiwit 14.3g



1. Groenten snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Borstel evt. de **champignons** en snij ze in dunne plakjes. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne repen. Pel en snij 1 teen knoflook in dunne plakjes.



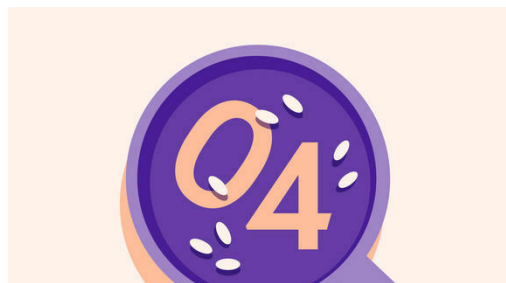
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg 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.



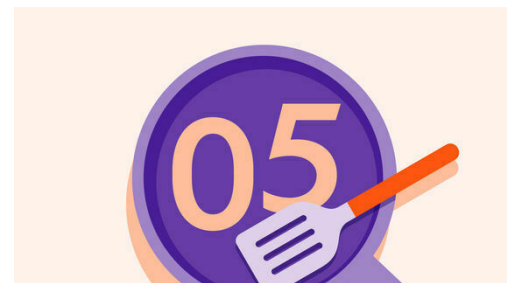
3. Champignons bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **ui** met een snuf zout 2-3min. Voeg de **champignons** en knoflook toe en bak nog 5-8min, tot het vrijgekomen vocht verdampt is.



4. Stroganoff maken

Kruid de **champignons** met 1-2el **sojasaus** en bak nog ca. 1min. Roer de **crème fraîche** erdoor en laat de **stroganoff** nog ca. 2min zachtjes koken. Voeg de **spinazie** beetje bij beetje toe en laat slinken. Proef en breng op smaak met peper en zout en evt. meer **sojasaus**.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en serveer de **stroganoff** erbovenop.



6. Fijne rijst

De rijst heeft in dit gerecht een ondersteunende rol, zodat de stroganoff extra goed tot zijn recht komt. Maar dat betekent niet dat we het niet wat meer aandacht kunnen geven. Meng er bijvoorbeeld voor het serveren een beetje boter doorheen, dat geeft je rijst een fijne glans en smaak.