

DINNERLY



Champignonstroganoff met spinazie op bruine rijst



20-30min



2 personen

Wie kan er zo'n heerlijk geruststellend en verwarmend gerecht als stroganoff weerstaan? Wij in ieder geval niet. Het is een klassieker uit de Europese keuken en één van onze absolute favorieten. Deze vegetarische versie bestaat uit champignons en spinazie in een romige saus op een bedje van zachte bruine rijst. Overheerlijk en helemaal niet moeilijk om te maken!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g champignons
- 1 rode ui
- 150g bruine snelkookrijst
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 1 kuipje crème fraîche ¹
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Melk (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 585kcal, vet 29.1g, koolhydraten 65.5g, eiwit 14.7g



1. Groente 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 in dunne repen. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** 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 8-10min 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

Roer 1-2el **sojasaus** door de **champignons** en bak nog ca. 1min. Voeg de **crème fraîche** toe, roer door 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.



5. Afmaken en serveren

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



6. Glanzende 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 'm 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.