



Snelle vegetarische stroganoff

met basmatirijst en kaaschips



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 smaken van de originele stroganoff, maar voegen er een crunchy topping aan toe: in de oven gebakken kaaschips.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 250g kastanjechampignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blokje harde kaas ^{1,2}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 kuipje crème fraîche ²
- 100g babyspinazie
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

Eieren (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 622kcal, vet 31.0g, koolhydraten 67.3g, eiwit 18.6g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



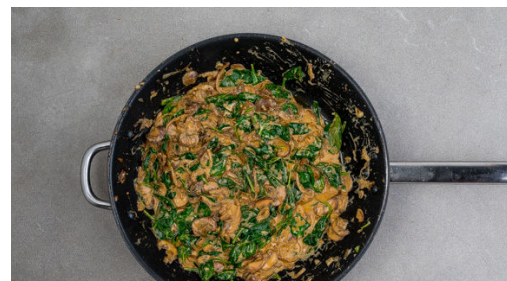
4. Kaaschips bakken

Rasp de **kaas** fijn. Vorm een hoopje van **1tl kaas** op een bakplaat met bakpapier en druk een beetje plat met een lepel. Leg op deze manier ca. **6 kaaschips** op de bakplaat, met voldoende tussenruimte. Bak ze in 5-7min. goudbruin in de oven. Neem ze uit de oven en laat afkoelen.



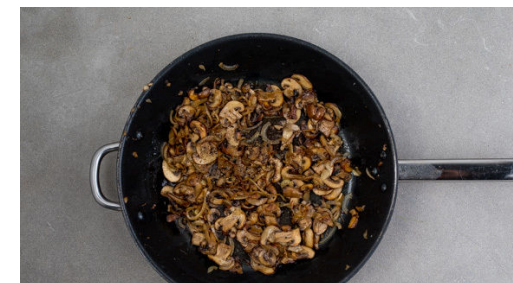
2. Rijst koken

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 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Stroganoff afmaken

Voeg **1el sojasaus** en een **snuf gerookt paprikapoeder** toe aan de **champignons** en bak nog ca. 1min. Voeg dan de **crème fraîche** toe en laat de **stroganoff** ca. 2min zachtjes koken. Voeg beetje bij beetje de **spinazie** toe en laat de blaadjes slinken. Breng het geheel op smaak met peper en zout en evt. meer **gerookt paprikapoeder** en **sojasaus**.



3. Champignons bakken

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



6. Rijst afmaken

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Roer de **rijst** los met een vork en meng de **helft van de peterselie** erdoor. Verdeel de **rijst** met de **stroganoff** over borden. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en geef de **kaaschips** erbij.