



Vegan stroganoff met champignons

en babyspinazie met peterselierijs



ca. 25min



2 personen

Stroganoff is een echt vleesgerecht, maar het is chef Diana toch gelukt om een heerlijke vegan versie te maken. De hartigheid komt van de champignons, de sojasaus en de gerookte paprika. De sojaroom maakt het geheel heerlijk romig. Een echte crowd pleaser.

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x champignons
- 10g verse peterselie
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 pakje sojaroom ⁶
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 22.8g, koolhydraten 96.0g, eiwit 18.4g



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 maken

Voeg **1tl gerookt paprikapoeder** toe en bak al roerend ca. 1min mee. Voeg de **sojaroom** en de **helft van de sojasaus** toe en laat 2min sudderen. Voeg de **spinazie** hand voor hand toe en laat de blaadjes slinken. Breng de **stroganoff** op smaak met zout, peper en evt. **meer paprikapoeder** en **sojasaus**. Neem van het vuur.



2. Groenten voorbereiden

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



5. Peterselie toevoegen

Roer de **rijst** luchtig met een vork en roer er dan de **helft van de peterselie** door.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook** en **champignons** toe en bak nog 5-8min, tot het kookvocht verdampt is.



6. Serveren

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