

---

## Stroganoff vol groenten

met paddenstoelen en kaaschips



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- basmatirijst
- babyspinazie
- Italiaanse harde kaas <sup>3,7</sup>
- champignonplakjes
- gerookt paprikapoeder
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- peterselie
- crème fraîche <sup>7</sup>
- teen knoflook
- ui

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

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

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 400ml water in een waterkoker aan de kook voor de **rijst**. Pel de **ui** en **knoflook**. Snijd de **ui** in dunne, halve ringen en de **knoflook** in plakjes.



### 4. Kaaschips maken

Rasp de **kaas** fijn en maak telkens van **1tl geraspte kaas** een klein hoopje op een bakplaat met bakpapier. Druk de **kaas** met je lepel plat en bak de **kaaschips** 6-7min in de oven tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de oven en laat afkoelen zodat de **kaaschips** mooi krokant worden.



### 2. Rijst koken

Doe het zojuist gekookte water met 1tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe, doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



### 5. Stroganoff maken

Voeg **1 mespunt gerookt paprikapoeder** aan de champignonpan toe en bak 1min al roerend mee. Doe dan de **crème fraîche** en **sojasaus** erbij, roer door en laat 2min sudderen. Voeg hand voor hand de **babyspinazie** toe en bak al roerend totdat de **blaadjes** zijn geslonken. Proef en breng de **stroganoff** met zout, peper en evt. meer **paprikapoeder** op smaak.



### 3. Groenten bakken

Verhit intussen 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook** en **champignons** toe en bak 5-8min, totdat al het vocht van de **champignons** verdampt is.



### 6. Peterselie toevoegen

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn. Roer de **gekookte rijst** met een vork luchtig en roer de **helft van de peterselie** erdoor. Schep de **rijst** en **stroganoff** op en bestrooi met de **rest van de peterselie**. Garneer de **stroganoff** met de **kaaschips**.