
Stroganoff vol groenten

met paddenstoelen en kaaschips



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- basmatirijst
- babyspinazie
- ui
- teen knoflook
- crème fraîche ⁷
- peterselie
- sojasaus ^{1,6}
- gerookt paprikapoeder
- champignonplakjes
- Italiaanse harde kaas ^{3,7}

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 800ml 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 water 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**.