

Champignons stroganoff

Champignons stroganoff maar wel iets gezonder. Champignons en paddenstoelen zijn tegenwoordig in vele soorten en maten te koop, allemaal men hun eigen smaak. Ik gebruik ze dan ook graag in vele gerechten.

Alhoewel champignons en paddenstoelen qua structuur wel wat op vlees lijken, is de voedingswaarde niet hetzelfde. Over het algemeen bevatten ze 10x minder eiwitten dan vlees. Daarom is het ook hier belangrijk dat je gevarieerd eet en als je vegetarisch bent raad ik aan om dit gerecht te combineren met peulvruchten zoals linzen of kikkererwten. Ben je niet vegetarisch en eet je een paar keer per week vlees, volstaat deze stroganoff met wat andere groenten en eventueel wat rijst, gekookte aardappeltjes of bulgar.

Voor 3-4 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 500 gram gemengde champignons en/of paddenstoelen
- 3 rode paprika's
- 2 rode uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 300 ml groentebouillon
- 2 eetlepels bloem
- 2 eetlepels wodka
- Olijfolie
- Peterselie
- Zout / peper

Bereiding

Snij de uien en knoflook fijn en bak deze kort aan in wat olijfolie (niet te hoog vuur anders verbrand het en krijgt de knoflook een bittere nasmaak).

Snij de paprika's en champignons/paddenstoelen in reepjes en bak deze mee met de uien/knoflook.

Voeg na 1 minuut ook de tomatenpuree toe. Goed roeren en laat alles een paar minuten op laag vuur garen totdat het vocht nagenoeg verdampt is.

Roer er vervolgens 2 eetlepels bloem doorheen en laat dit ook meegaren. (bloem zorgt voor de binding van het vocht dat er zo bij gaat en om geen bloemsmaak te krijgen aan je gerecht moet het wel even garen).

Tenslotte kan de groentebouillon en wodka erbij.

Als de saus de juiste dikte heeft, proef of het nog wat kruiden behoeft. (is de saus te dun, voeg dan wat allesbinder of maïzena toe. Is de saus te dik, voeg dan wat warm/gekookt water toe).

Maak voor het serveren de saus af met wat peterselie.

Deze champignons stroganoff is geen traditionele stroganoff, ik heb voor het gezonder houden van dit gerecht de kookroom/crème fraiche weggelaten alsmede de rode wijn vervangen door groentebouillon