

Stroganoffsaus met een pittig tintje

Stroganoffsaus doet 't goed bij vele soorten vlees maar smaakt net zo prima bij de rijst of pasta als je een vegetarisch gerecht wilt maken. Wil je dit gerecht echt als een saus gebruiken, dan zijn de onderstaande hoeveelheden groenten prima, snij de groenten in hele klein blokjes of schijfjes. Maar wil je een vegetarisch gerecht met meer groenten, laat jezelf dan niet tegenhouden en doe er meer groenten in (paprika's, champignons, bleekselderij, stukjes wortel; 't past allemaal prima in deze saus) en snij de groenten wat grover.

Meestal zit er in een saus erg veel boter of room, maar in deze niet. Door de tomatenpuree krijgt de saus vanzelf al een lekkere dikte en met een beetje bouillon wordt het een mooie saus. Zo zie je, lekker kan ook gezond zijn.

Bereidingstijd: ongeveer 20 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

- 1 bakje kastanjechampignons (250 gram)
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
- mespuntje chilipoeder (of meer als je het pittiger wilt)
- 1 eetlepel worchestershire saus

- 1/2 theelepel gerookte paprikapoeder
- 150 ml kippenbouillon
- 4 eetlepels wodka
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding stroganoffsaus

1. Snij de ui, paprika's en champignons in kleine stukjes.
2. Verwarm in een hapjespan (of koekenpan) wat olijfolie en bak de gesneden ui en paprika licht aan.
3. Voeg vervolgens de champignons toe. Roer regelmatig en laat het vocht (dat vooral van de champignons af komt) verdampen.
4. Dan de tomatenpuree, chilipoeder, paprikapoeder en worchestershire saus erbij. Roer weer regelmatig (door het meebakken van de tomatenpuree ontzuurt deze en krijgt een zachtere smaak).
5. Tenslotte de wodka en kippenbouillon erbij en laat alles rustig wat inkoken totdat jij vindt dat de saus voor jou een goede dikte heeft en de groenten nog een lekkere bite.

Combineer deze ietwat pittige saus met een lekker beenhammetje of een ander stukje vlees.

Voedingswaarde per eenpersoons portie exclusief vlees en groenten

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
92	3	0,5	3,2	8	3,8	0,8