

PADDENSTOELNSTROGANOFF MET RIJST EN SNIJBONEN

2 personen / 586 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram zilvervliesrijst of notenrijst
- 200 gram verse gesneden snijbonen
- 200 gram kastanjechampignons
- 12 gram ongezouten roomboter
- ½ eetlepel tomatenpuree
- ½ eetlepel tarwebloem
- 125 ml verse slagroom
- 1 eetlepel kappertjes
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst in water met wat zout voor 10 minuten, giet af en laat het even staan. Breng ondertussen water aan de kook, voeg de snijbonen toe en kook ze in 9-10 minuten beetgaar en giet af. Veeg ondertussen de champignons schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten. Verhit de boter in een hapjespan en bak de champignons op middelhoog vuur voor 3 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Zet het vuur laag en bak ook de bloem 1 minuut mee. Schenk al roerend de slagroom erbij en laat op laag vuur 5 minuten stoven. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Laat de kappertjes uitlekken en bestrooi de paddenstoelenstroganoff ermee. Serveer met de rijst en de snijbonen.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	586 kcal
Eiwit:	10,7 gram
Koolhydraten:	67,2 gram
- waarvan suikers:	4,3 gram
Vet:	29,0 gram
Vezels:	7,2 gram
Zout:	1,4 gram

