

Vegetarische Ragout

 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- Ingrediënten (voor 4 personen):
- 300 g kastanjechampignons, in plakjes
- 200 g oesterzwammen of shiitake, in stukjes
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 el boter
- 2 el bloem
- 300 ml groentebouillon
- 100 ml melk of plantaardige melk
- 50 ml slagroom (of plantaardige room voor vegan optie)
- 1 tl verse tijmblaadjes (of ½ tl gedroogde tijm)
- 1 el sojasaus
- 1 el citroensap
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarde

•

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koekopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Vegetarische Ragout

Bereiding

- 1** Groenten bakken: Verhit 1 el boter in een grote koekenpan. Bak de sjalot en knoflook op middelhoog vuur tot ze zacht zijn. Voeg de champignons en oesterzwammen toe en bak tot ze goudbruin en licht gekrompen zijn. Zet het mengsel apart.
- 2** Ragoutbasis maken: Smelt de resterende boter in dezelfde pan. Voeg de bloem toe en roer goed door om een roux te maken. Laat de roux 2-3 minuten garen op laag vuur.
- 3** Saus bereiden: Voeg beetje bij beetje de bouillon toe, terwijl je blijft roeren, tot je een gladde saus hebt. Voeg vervolgens de melk en slagroom toe en blijf roeren tot de saus dikker wordt.
- 4** Smaakmakers toevoegen: Roer de gebakken champignons en oesterzwammen door de saus. Voeg tijm, sojasaus en citroensap toe. Breng op smaak met zout en peper. Laat de ragout nog 5-10 minuten zachtjes pruttelen om de smaken goed te laten samenkomen.
- 5** Vul pasteibakjes met de champignonragout of serveer het over rijst, aardappelpuree of pasta.

Serveren

Garneer met verse peterselie en serveer met een frisse salade of geroosterde groenten voor een compleet gerecht. Voor extra diepte in de smaak kun je een klein scheutje witte wijn toevoegen tijdens het maken van de saus.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten