

Paddenstoelenragout



Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 gr paddenstoelenmelange
- 250 gr champignons
- 2 sjalotten
- 50 gr roomboter
- 60 gr bloem
- 125 ml slagroom
- 1 paddenstoelenbouillontablet
- 3 takjes platte peterselie
- 4 dl kokend water

Bereiden 30 minuten

- Snijd de ui fijn en de paddenstoelen in plakjes. Bak deze 10 minuten zachtjes aan in de boter.
- Voeg de bloem toen en bak nog is 2 minuten.
- Doe de room erbij en kook het geheel voor 2 minuten.
- Voeg de paddenstoelen bouillon en het water toe.
- Kook het 5 minuten op laag vuur en zorg dat de klontjes oplossen.
- Breng op smaak met zout en peper en voeg op het einde de fijngesneden peterselie toe.

Goed voor Ogen:

Paddenstoelen bevatten zink

Peterselie bevat luteïne en vitamine C

Dit recept bevat 287 Kcal per portie