

Champignons met spruitjespuree groente bijgerecht voor 2 personen

Wat stop je er in?

- ✿ 1 zak spruitjes, schoongemaakt
- ✿ 250 ml groentebouillon
- ✿ Klontje roomboter
- ✿ Bekertje slagroom
- ✿ Verse nootmuskaat
- ✿ Versgemalen peper en Himalaya zout
- ✿ Bakje kastanje champignons of 2 portobello's
- ✿ 50-75 gram kaas
- ✿ Johannesbroodpitmeel

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Kook de spruitjes in de bouillon in een minuut of 10 gaar, giet af en vang de bouillon op.
- ✿ Pureer de spruitjes met roomboter en 2 eetlepels slagroom en breng op smaak met de verse nootmuskaat en wat peper en Himalaya zout.
- ✿ Verwarm de heteluchtoven voor op 200 graden. Borstel de champignons schoon en verwijder de steel en lamellen voorzichtig met een theelepel. Leg de uitgeholde champignons in een ovenschaal en maal er wat peper en zout over.
- ✿ Doe de spruitjespuree in een spuitzak en vul hiermee de portobello's. Als je meer spruitjespuree dan champignons hebt, kun je spruittorentjes op bakpapier spuiten, let op, want deze zijn misschien eerder klaar dan de champignons.
- ✿ Schenk de opgevangen bouillon in de ovenschaal en zet de schaal ongeveer 20 minuten in de oven. Als ze bijna klaar zijn, rasp je er nog even wat kaas over en zet je ze nog een minuut of twee terug, zodat de kaas smelt.
- ✿ Schep voorzichtig de champignons op een bord en houd warm. Meng de bouillon uit de ovenschaal met 125 ml slagroom en bind met Johannesbroodpitmeel. Breng de saus op smaak met peper, zout en nootmuskaat en druppel de saus over de champignons.

Voedingswaarde p.p.:

- ✿ 1 portie Gezonde Groenten 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 

EetLijn Smakelijk!

