

Svamp stroganoff med sojasås

Total tid **50 Min.** **50 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

1.897 kJ / 451 kcal

Fett: **17,0 g** Protein: **14,1 g**

Kolhydrater: **64,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2 msk	olivolja
1	gul lök, finhackad
500 g	brun svamp, fyrdelad
2	vitlösklyftor, krossade
4	kvistar timjan, avrepade och hackade blad
1,5 msk	paprika
1 nypa	cayennepeppar
400 ml	grönsaksbuljong
300 g	vildris
200 ml	gräddfil eller crème fraîche
2 tsk	senap
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
	litet knippe persilja, grovhackad
1	citron, klyftad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Hetta upp oljan i en stor panna med hög kant och fräs löken mjuk i 5 minuter.

Steg 2

Sätt upp värmen och tillsätt svampen. Stek den guldbrun i 10 minuter under ständig omrörning.

Steg 3

Tillsätt vitlöken, timjan, paprika och cayennepeppar och låt koka i 2 minuter. Tillsätt grönsaksbuljongen och låt småkoka i 10 minuter. Tillsätt gräddfil/crème fraîche, senap och sojasås till svampen och låt småkoka i 10 minuter till.

Steg 4

Medan svampen småkokar, koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Låt rinna av och håll varmt.

Steg 5

Strax före serveringen: Blanda ned en del av persiljan i svampblandningen, spara resten av persiljan till garneringen. Servera med vildris och citronklyftor och garnera med persiljan.