



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluyers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## CHAMPIGNON A LA GRECQUE



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 500 g):

- 2 ajuinen
- 1 teentje look
- 1 bakje van 250 g champignons
- enkele takjes tijm en enkele blaadjes laurier
- een scheut madeira
- 1 el tomatenconcentraat
- 1 el Maïzena Expresse voor bruine sauzen
- 200 ml passata (of een zakje Knorr basis voor tomatensaus)
- 1 scheutje azijn
- Marjolein
- Oregano
- Paprikapoeder
- 1 el Sukrin Gold
- 1 el koolzaadolie
- een snuifje zout
- enkele takjes peterselie



### Bereidingswijze:

- Pel de ajuinen en snij deze heel fijn.
- Pers een teentje look uit.
- Was de champignons en snij ze in schijfjes.
- Verhit de koolzaadolie in een pot en stoof er de ui en de look in.
- Voeg er de schijfjes champignons aan toe en laat alles even stoven. Kruid met tijm en kaurier.
- Laat het geheel even sudderen en blus met de scheut madeira.
- Laat nog even inkoken en voeg de tomatenpuree toe.
- Voeg de Maïzena Expresse voor bruine sauzen toe om het geheel te binden en blijf goed roeren.
- Voeg vervolgens de passata, een scheutje water en een scheutje azijn toe en laat alles nog even doorkoken.
- Kruid de saus met zout, marjolein, oregano en paprikapoeder.
- Proef even en voeg desnoods nog 1 el Sukrin Gold toe.
- Laat de champignon à la grecque afkoelen en werk af met fijngesneden peterselie.
- Laat het smaken!