

Champignon Roerbakmix



Maaltijdsoep

bijna kant en klaar

4 personen

Land: Holland

Bereiding: 30 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 1 ciabatta (afbakbrood)
- 1 zakje verse bieslook (25 g)
- 200 g rundertartaar
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zak roerbakmix (champignon (400 g))
- 200 g tuinbonen (diepvries, pak a 450 g)
- 1 pot bouillon met rundvlees (350 ml)
- kruidenboter

Bereidingswijze

1. Oven op 220 °C voorverwarmen en ciabatta volgens gebruiksaanwijzing afbakken.
2. Bieslook fijnknippen. Tartaar met zout, peper en helft van bieslook op smaak brengen. Kleine soepballetjes draaien.
3. In soeppan olie verhitten en roerbakmix 5 min. bakken. Bouillon en 1 liter water toevoegen en aan de kook brengen. Tuinboontjes en tartaarballetjes toevoegen en soep 10 min. koken. Met zout en peper op smaak brengen en met rest van bieslook bestrooien.
4. Soep met brood en kruidenboter serveren.

Tenslotte

We willen natuurlijk ook wel eens iets gemakkelijk op tafel zetten. Na een drukke dag staat bovenstaand recept zo op tafel, In een gezonde dagelijkse voeding past groente, zoals deze Champignon Roerbakmix. Laatst vroeg iemand me of je deze mix in kon vriezen. Ik heb dat wel eens gedaan en dat gaat goed. Ik doe dat in de originele verpakking. Met mixen waarin taugé zit verwerkt kan dat niet. Het volgende recept met deze handige mix is: **Champignon roerbakmix Bruinebonenschotel**. Bereid 275 g meergranenrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak ondertussen in een wok of hapjespan op laag vuur 150 g gerookt ontbijtspek (pakje) knapperig in 5 min. Neem het spek uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Verhit 2 el olijfolie in dezelfde pan en roerbak 400 gr champignon roerbakmix 4 min. Voeg 720 ml Hollandse bruine bonen (pot) met vocht toe en breng al roerend aan de kook. Laat het gerecht afgedekt 2-3 min. zachtjes koken. Verkruiemel het ontbijtspek en 200 g witte kaas (pakje) en strooi ze over het gerecht. Serveer de meergranenrijst erbij. Voor **Champignon roerbakmix met kip** kook je 300 gr zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een hapjespan 2 el olie. Bak 400 gr kipblokjes in 4 minuten bruin aan. Schep ze uit de pan. Fruit in het bakvet 2 gehakte teentjes knoflook 1 min. Doe de kipblokjes terug in de pan en schenk 1 blik tomatenblokjes (400 gr) erbij. Breng tegen de kook aan. Draai het vuur laag en stoof de kipblokjes in 6 minuten gaar. Verhit in een wok 2 el olie. Bak 400 gr champignon roerbakmix in 4 minuten al omscheppend beetgaar. Giet de rijst af en bak 2 minuten op hoog vuur met de groenten mee. Voeg 10 gr. koriander toe aan de kip met tomatensaus en breng op smaak met peper en een beetje zout. Verdeel de groenterijst over 4 borden. Schep de kip met de koriander-tomatensaus erbij. Bestrooi eventueel met extra koriander. Voor **Champignons roerbakmix met farfalle** kook je 400 gr farfalle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de onderkant van 2 stronken witlof en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern en snijd in reepjes. Snijd 2 kipfilets in blokjes. Verhit 50 gr vloeibare margarine in een wok en bak hierin de kip rondom bruin. Voeg de witlof en 400 gr champignon roerbakmix toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng pittig op smaak met peper en zout. Kook 300 ml halfvolle melk en voeg al roerend 20 ml roomkaas naturel toe. Roer 1 el tarwebloem los met een beetje water en voeg aan het warme roomkaas mengsel toe. Kook de saus 2 minuten door. Meng de saus door de farfalle en verdeel over de borden. Verdeel het kippengsel erover.