KIKKOMAN

Sēņu stroganovs ar sojas mērci

Kopējais laiks **50 min.** **50 min.** sagatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.897 kJ / 451 kcal

Tauki: **17,04 g** Sāls: **14,10 g**
Ogļhidrāti: **64,20 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

2 ēdamk.	olīveļļas
1	sīpols, smalki sagriezts
500 g	šampinjonu, sagriezti četrās daļās
2	ķiploka daiviņas, saspiestas
4	timiāna zariņi, lapas noplūktas un sasmalcinātas
1,5 ēdamk.	paprikas
1 šķipsniņa	kajēnas piparu
400 ml	dārzeņu buljona
300 g	rīsu
200 ml	skābā krējuma
2 tējk.	angļu sinepju
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
	Neliela paciņa pētersīļu, rupji sagrieztu
1	citrons, sagriezts daiviņās

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Pannā ar augstām malām uzkarsē eļļu un apcep sīpolu 5 minūtes, līdz tas kļūst mīksts.

Solis 2

Palielina karstumu un pievieno sēnes. Cep 10 minūtes, regulāri maisot, līdz tās kļūst zeltaini brūnas.

Solis 3

Pievieno ķiploku, timiānu, papriku un kajēnas piparus un apcep 2 minūtes, pēc tam pievieno buljonu un vāra uz mērena karstuma 10 minūtes. Sēnēm pievieno skābo krējumu, sinepes un sojas mērci un vāra vēl 10 minūtes.

Solis 4

Kamēr sēnes vārās, pagatavo rīsus saskaņā ar norādījumiem uz iepakojuma. Nokāš un tur siltumā.

Solis 5

Tieši pirms pasniegšanas sēnēs iemaisa pētersīļus, nedaudz atstājot dekorēšanai. Pasniedz ar rīsiem un citrona šķēlītēm, dekorējot ar atliktajiem pētersīļiem.