

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 tējķ. angļu sinepju
2 ēdamk. Kikkoman Sojas mērce
Neliela paciņa pētersīļu,
rupji sagrieztu
1 citrons, sagriezts
daiviņās

PAGATAVOŠANA

Solis 1

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

Solis 2

Palieldina 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 citriona šķēlītēm, dekorējot ar atliktajiem pētersīļiem.