

INGREDIËNTEN

Voor 400 ml saus
1 teentje knoflook
1 ui
250 gr (kastanje)champignons
25 gr roomboter
25 gr bloem
100 ml melk
200 ml runderbouillon (van een blokje)

CHAMPIGNONSAUS

Bevat per portie van 25 ml: Kcal: 23 | Eiwit: 0,7 gr | Koolhydraten: 2,7 gr | Vet: 1,3 gr | Vezels: 0,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui, hak de knoflook fijn en borstel de champignons schoon en snij ze in plakken.
• Neem een steelpan en laat daarin de boter smelten. Bak de ui, knoflook en champignons een paar minuten aan, totdat de champignons vocht beginnen af te geven.
• Zet het vuur laag, voeg de bloem toe en blijf goed roeren. Laat de bloem ongeveer twee minuten mee verwarmen.
• Voeg al roerend de melk toe. Zodra alle melk is opgenomen voeg je de runderbouillon toe.
• Laat de saus goed doorkoken en kijk of de dikte naar wens is. Vind je de saus te dun, laat 'm dan nog even doorkoken. Vind je de saus te dik, voeg dan nog wat runderbouillon toe.
• Maak de saus op smaak met peper en zout.