



Sorgente

Melkbasis



Champignon ragout

Specialist in medische voeding



Champignon ragout - per portie

Melk | Per portie | 290 kcal | 10,3 g eiwit

Champignon ragout

Ingrediënten

- 100 ml drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 1/4 bouillonblokje (champignon, groente of kip)
- 100 ml water
- 1 kleine ui
- 100 g champignons
- 2 eetlepels bloem
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter
- Peper en zout

Bereiding

1. Verhit de boter in een (koeken)pan en fruit hierin de ui.
2. Voeg de champignons toe en bak deze 5 minuten mee.
3. Voeg de bloem toe en bak deze 2 minuten mee.
4. Voeg het bouillonblokje en het water toe en breng het mengsel al roerende aan de kook.
5. Laat onder af en toe roeren 5 minuten doorkoken.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Voeg tenslotte de drinkvoeding toe en verwarm het mengsel tot dit is ingedikt (niet laten koken).

Suggesties

- In plaats van bloem kunt u ook allesbinder gebruiken. Sla stap 3 over en voeg bij stap 7 drie eetlepels allesbinder toe.
- Voeg kruiden toe zoals peterselie, kerrie of nootmuskaat.
- Voeg stukjes gebakken kip toe.
- Vul een pasteitje met het ragoutmengsel.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten

Heeft u zelf ook een lekker recept?

Stuur het naar teamdrinkvoeding@sorgente.nl

i

De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van energieverrijkte drinkvoeding gebruikt.