JIGAL KRANT

Ragout van paddenstoelen en plantaardige kip

Voor 4 personen

- 1 grote sjalot, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst of fijngehakt
- 150 g oesterzwammen, in reepjes
- 160 g kipstukjes (vleesvervanger), grof gehakt
- eenvoudige olijfolie
- 45 g plantaardige boter
- 50 g bloem
- 50 ml koude witte wijn
- 300 koude groentebouillon
- ½ tl kerrie
- 3 el fijngesneden bieslook
- bladerdeegbakjes

In de zomer van 2018 trof u hier voor het laatst een recept met vis aan. Voor een vleesgerecht moeten we nog dieper het archief induiken (u vindt alle bijna driehonderd recepten en columns die ik voor het NIW schreef op koosjerehamvraag.nl): het is op de kop af drie jaar geleden dat ik u hier probeerde te verleiden met een salade van quinoa met geroosterde kip.

Hoewel ik zelf niet helemaal zuiver op de graat ben, probeer ik met mijn recepten in dit blad en in het televisieprogramma *Koffietijd* aan te tonen dat plantaardig eten vullend, voedzaam en vooral heel lekker kan zijn. We weten allemaal hoe belangrijk het is het gebruik van dierlijke producten tot een minimum te beperken. Vlees, vis en zuivel belasten het milieu bovenmatig en gaan gepaard met onbeschrijfbaar veel dierenleed. Als eetschrijver ben ik me bewust van mijn verantwoordelijkheid. Stel dat drie jaar geleden twintig lezers mijn quinoasalade maakten, dan heb ik tien kippenlevens op mijn geweten. Of positiever geformuleerd: niets is leuker dan sceptici te laten ervaren hoe lekker groente kan zijn. Deze ragout zal u zeker positief verrassen. ■

Bereiding

- Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot en knoflook op laag vuur. Zet na 3 minuten het vuur hoog en voeg de oesterzwammen toe. Draai het vuur laag zodra de oesterzwammen de hitte te pakken hebben. Voeg de kipstukjes toe. Laat nog 10 minuten smoren. Roer af en toe om te voorkomen dat de paddenstoelen bruin kleuren.
- Smelt de plantaardige boter in een pan op laag vuur. Laat even uitbruisen, zonder dat hij kleurt. Voeg de bloem toe en roer goed met een houten lepel of een pannenlikker. Laat de deegpasta die ontstaat (de roux) 1 minuut garen. Blus af met de wijn. Roer goed zodat de roux niet aan de bodem of aan de randen blijft kleven. Voeg langzaam een kleine hoeveelheid bouillon toe en blijf goed roeren. Schenk als het vocht is opgenomen de rest van de bouillon erbij en roer tot een gladde saus.
- Als de ragout de gewenste dikte heeft (misschien heb je niet alle bouillon nodig of juist een beetje extra), voeg dan de gebakken oesterzwammen en kipstukjes toe. Laat 5 minuten op laag vuur pruttelen om er zeker van te zijn dat de bloem helemaal gaar is. Zet het vuur uit. Roer 2 eetlepels bieslook door de ragout. Breng op smaak met kerrie, fijngemalen zwarte peper en een snuf zout (maar pas op, de kipstukjes zijn vaak al vrij zout).
- Serveer de ragout in warme pasteibakjes en garneer met bieslook.

NIW8126_kanen met krant.indd 1 14-04-21 14:40