

## Magere champignonsaus

### Ingrediënten

- 250g champignons
- 200ml alpro soja room (light)
- Peper en zout
- Magere kippenbouillon

### Bereiding

1. Vlees bakken in 'bakken en braden' van Alpro Soja
2. Vlees uit de pan halen
3. Champignons toevoegen en goed laten bruin bakken
4. Kruiden met peper en zout
5. Sojaroom toevoegen
6. Eventueel afkruiden met verse peterselie of een heel klein beetje magere kippenbouillon



## Slanke witte saus

Lekker over groenten

### Ingrediënten

- 250 ml magere kippenbouillon (of kookvocht van de groentjes of enkel halfvolle melk)
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 1 eetlepel maïzena (gewone) oplossen in water / **of** sojaboter + bloem (= normale roux)
- 1 snufje nootmuskaat
- zout en peper

### Bereiding

Meng de koude bouillon en de melk en voeg geleidelijk de maïzena toe. Laat het mengsel op laag vuur al roerend met een houten spatel dik worden. Haal de pan van het vuur en breng de saus op smaak met zout, peper en (geraspte) nootmuskaat.