IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT MAC en CHEESE

Ben jij pastaliefhebber? Dan zul je genieten van dit gerechtje.. Een succesgerechtje voor groot en klein.

Ingrediënten voor 4 personen

- 200 gram volkoren macaroni
- 300 gram wortel of pompoen
- 1 bloemkool
- 1 grote ui
- 150 ml halfvolle melk
- 100 ml groentebouillon
- 100 gram kaas (eventueel 30+)
- peterselie
- peper en zout
- olijfolie
- gerookte kalkoenreepjes of bacon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Breng ondertussen twee pannen water met zout aan de kook voor de pasta en wortel, bloemkoolroosjes. Kook de macaroni zoals op de verpakking staat beschreven.
2. Bak de kalkoenreepjes in een pan.
3. Snij dunne halve ringen van de ui > je snijdt de ui door midden en daar snijd je reepjes van. Verhit een lepel olie in een pan en karamelliseer de ui op laag vuur in minimaal 15 minuten tot deze mooi goudbruin is. Let op dat het niet verbrandt.
4. Rasp de wortel en snijd in stukjes. Kook deze in ongeveer 6-8 minuten gaar samen met de bloemkoolroosje in groentebouillon.
5. Doe de bloemkoolroosje apart.
6. Voeg de wortel en ui samen in een kom of maatbeker. Voeg hier de melk en 100 ml bouillon aan toe. Maak hier met behulp van een een staafmixer (of blender) een glad geheel van. Breng op smaak met peper en zout. Als het geheel te dik is kun je een beetje bouillon of melk toevoegen
7. Verhit het wortel-ui mengsel nog even in een steelpannetje en voeg hier al roerende de kaas door totdat deze is gesmolten. Bewaar nog wat kaas voor de garnering. Als je de saus te dun vindt kun je er wat allesbinder doorheen strooien.
8. Meng de macaroni, kalkoenreepjes bloemkoolroosjes door het mengsel en stort het geheel in een goed ingevette ovenschaal. De kaas die je over hebt kun je hier over doen. Zet voor ongeveer 12-15 minuten in de oven tot de kaas mooi goudbruin is.
9. Garneer voor de kleur met wat verse peterselie.

Eet smakelijk!

Je kan hier ook nog andere groenten aan toevoegen zoals erwtjes, champignons, broccoliroosje. Leef je maar uit en het wordt een echt pastafeest ðŸ˜Š

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY