

ONDERWIJSGEZOND

Mac 'n cheese (macaroni met kaas) anders

Ingrediënten (4 personen):

- 1 flespompoeen, in kleine blokjes gesneden (kan met schil!)
- 500 gram volkoren macaroni
- 500 milliliter magere melk
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot of kleine ui, fijngehakt
- 1 laurierblad
- 300 gram geraspte kaas
- 1 hele prei
- 400 gram verse spinazie
- Bosje verse basilicum
- Topping: extra geraspte kaas
- Zonnebloemolie/ peper/ zout



Bereiding:

Snijd de pompoeen, knoflook en sjalot fijn en bewaar in een bakje

Snijd de prei fijn en was deze.

Doe de melk, pompoeenblokjes, knoflook, sjalot en laurierblad samen in een steelpan. Breng aan de kook en laat dan ongeveer 15 minuten langzaam sudderen of tot de pompoeen gaar is.

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking, in een andere pan, en giet af.

Pluk de blaadjes van de basilicum en scheur klein of snijd fijn.

Haal het laurierblad voorzichtig uit de pan en prak de pompoeen in het melkmengsel fijn (of blend met een staafmixer). Voeg de geraspte kaas toe en meng weer.

Bak in een 3de pan de prei bruin met wat boter en voeg beetje bij beetje de spinazie toe.

Voeg nu alles bij elkaar: de afgegoten macaroni, de pompoeenkaassaus en de gebakken groenten.

Roer goed! Breng op smaak met flink wat peper en zout en de fijngesneden basilicum.

Tip(s) van de kok:

- In dit gerecht is de traditionele kaassaus vervangen door $\frac{3}{4}$ deel pompoeen en $\frac{1}{4}$ deel kaas, gegaard in magere melk. Hierdoor wordt het gerecht een stuk minder ongezond.
- Door extra groenten als spinazie en prei toe te voegen aan dit gerecht kun je alsnog tot 250 gram groenten per persoon komen.
- 'mac and cheese' is een van de bekendste gerechten in Amerika, gemaakt door Macaroni met kaassaus in de oven te smelten en op te eten.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl