



# Magische Maantjes

30 minuten  
bereidingstijd

We wierpen een steelse blik op de Amerikaanse klassieker Mac & Cheese en waren tot over onze oren verliefd. Natuurlijk gaf Tommy er een draai aan. Met kleurrijke groenten en een switch naar volkoren pasta, is deze Mac & Cheese uitgegroeid tot een nieuwe voedzame klassieker.

## Aan de slag

### Pasta koken:

1. Breng 2 liter **water** aan de kook in een pan. Begin ondertussen aan stap 1 van de groenten en de kaassaus.
2. Voeg de **macaroni** toe zodra het water kookt en kook deze volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Giet de macaroni af zodra hij gaar is en zet apart.

### Groenten en kaassaus:

1. Snipper de **ui** en pers of hak de **knoflook** fijn.
2. Snijd de **pompoen**, **wortel** en **paprika's** in blokjes van 1 cm.
3. Verhit de **olie** in een koekenpan en fruit de ui en knoflook een paar minuten, tot ze glazig zijn.
4. Voeg de wortel, pompoen, paprika en de gedroogde **kruiden** toe. Bak de groenten in 10 minuten gaar.
5. Voeg de **erwten** toe en bak nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur en zet opzij.
6. Smelt de **boter** of verhit **olie** in een grote pan op middelhoog vuur.
7. Voeg de **bloem** toe en roer door de boter of olie tot deze volledig is opgenomen. Dit heet een roux.
8. Zet het vuur laag en bak de bloem 3 min. tot hij gaar is.
9. Voeg in kleine scheutjes de **melk** toe aan de roux, terwijl je voortdurend roert om klontjes te voorkomen.
10. Zodra alle melk is opgenomen, voeg je de **kookroom** toe. Roer goed door en laat het geheel 1 minuut zachtjes koken.
11. Voeg de **kaas** toe en roer tot deze volledig gesmolten is.
12. Breng de saus eventueel op smaak met peper en zout.
13. Voeg de macaroni en de groenten toe aan de kaassaus en meng alles goed door elkaar.

Eet smakelijk!

## Dit heb je nodig 4 personen

### Pasta:

- 300 gram volkoren macaroni
- 2 liter water

### Groenten:

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 500 gram pompoen(blokjes)
- 1 winterpeen
- 2 paprika's
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 gram tuin- of dooperwten
- 3 theelepels Italiaanse kruidenmix (zonder zout)
- 1 theelepel paprikapoeder

### Kaassaus:

- 50 gram olie of boter
- 3 eetlepels (tarwe)bloem
- 500 ml melk
- 300 ml kookroom
- 80 gram geraspte kaas
- Peper en zout

### Tip van Tommy!

Nog meer smaak toevoegen?  
Rooster de pompoen, paprika en wortel in de oven op 200 graden voor 20 minuten.

