



Magische Maantjes

30 minuten
bereidingstijd

We wierpen een steelse blik naar 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, werd deze Mac & Cheese een nieuwe voedzame klassieker.

Aan de slag

Pasta koken:

1. Breng 2 liter **water** aan de kook (begin ondertussen aan de groenten en de saus).
2. Voeg de **macaroni** toe aan het kokende water.
3. Giet de macaroni af na de kooktijd volgens de verpakking.

Groenten en kaassaus:

1. Snipper de **ui** en pers of hak de **knoflook** fijn.
2. Snijd de **pompoen**, **wortel** en **paprika's** in blokjes (1 cm).
3. Verhit de **olie** in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook enkele minuten tot ze glazig zijn.
4. Voeg de wortel, pompoen, paprika en de gedroogde **kruiden** toe en bak ze afgedekt tot ze beetgaar zijn.
5. Voeg de **erwtten** toe en bak nog 1 minuut. Haal van het vuur en zet opzij.
6. Smelt de **boter** of verhit olie in een grote pan op middelhoog vuur. Het mag niet bakken!
7. Voeg de **bloem** toe en roer de bloem en boter door elkaar tot de boter volledig is opgenomen door de bloem en naar koekjes ruikt. Dit heet een roux.
8. Zet het vuur helemaal laag (of uit als je merkt dat het begint aan te bakken).
9. Giet in kleine scheutjes **melk** toe aan de roux. Blijf roeren zodat er geen klontjes ontstaan.
10. Wanneer de melk opgenomen is, voeg de **kookroom** toe. Roer door en laat het een minuutje zachtjes koken.
11. Voeg tot slot de **kaas** toe en roer tot de kaas gesmolten is. Breng de saus eventueel op smaak met peper en zout.

Tot slot:

1. Voeg de macaroni en de groenten toe aan de kaassaus en meng alles goed door elkaar.
2. 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 doperwtten
- 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!

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

