



270 gram
groenten per
portie *

Easy Mac & Cheese

met een saus van pompoen en roomkaas

Deze week bereiden we een variatie op de klassieke Mac & Cheese, namelijk eentje met een fluweelzachte pompoen-roomsaus. De pompoen hebben we vast voorgesneden zodat het gerecht snel op tafel staat.

Lekker makkelijk en heerlijk smullen. En de macaroni hebben we vervangen door conchigliette, een fantastisch klein pasta schelpje.

30 min | 651 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren conchigliette	<i>g</i>	85	170	255	340
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gesneden pompoen	<i>g</i>	200	400	600	800
Roomkaas met kruiden	<i>g</i>	50	100	150	200
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Verse oregano	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Bereid de bouillon.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren pasta. Kook in 8 minuten gaar, giet daarna het water af.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een bakpan en bak de prei, pompoen en knoflook 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de bouillon toe en laat 10 minuten afgedekt pruttelen tot de pompoen gaar is.
4. Voeg de roomkaas toe aan de pompoen en roer door elkaar. Maak met een staafmixer een romige saus. Schep de pasta in de ovenschaal en verdeel de pompoensaus erover. Bestrooi met geraspte kaas en verwarm de schotel nog 8-10 minuten in de hete oven om de kaas te laten gratineren. Zet eventueel de ovengrillstand aan.
5. Serveer de easy Mac & Cheese en werk af met fijngehakte oregano.

Tip: Als je de oven niet wilt gebruiken, kun je de Mac & Cheese ook in een pan bereiden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

