



325 gram
groenten per
portie *

Mac and cheese met spinazie

en tomataslices en pijnboompitjes

Vandaag een overheerlijke Mac and Cheese op het menu. Macaroni met kaas wordt gezien als het ultieme 'comfort food'. Deze Italiaanse klassieker uit de VS is intussen ook bij ons heel populair. De macaroni serveren we onder andere met cherrytomatjes en spinazie.

35 min | 789 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Volkoren macaroni	g	85	170	255	340
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Cherry tomaten	g	175	350	500	700
Ui	st	1	2	3	3
Spinazie	g	150	300	450	600
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bouillon (of melk)	ml	100	200	300	400
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Meel	g	10	15	25	30
Bakolie	el	1	2	3	4
Zout en 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 180 °C. Bereid de bouillon. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de macaroni in 8 minuten al dente. Giet daarna het water af en spoel af onder de koude kraan.
2. Laat intussen de boter smelten in een steelpannetje op een laag vuur. Voeg het meel toe en roer goed met een houten pollepel. Laat 3 minuten zachtjes garen, schenk dan beetje bij beetje de bouillon (of melk) erbij en blijf goed roeren. Pel de knoflook en pers erboven uit. Voeg de geraspte kaas toe en roer tot een gladde, schenkbare saus (voeg eventueel extra vocht toe). Breng op smaak met zout en peper.
3. Pel de ui en snijd klein. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd in grove stukken. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg 3/4 van de spinazie en cherrytomaatjes toe.
4. Voeg de volkoren macaroni toe aan de groenten en roer door elkaar. Schep alles in een ovenschaal en meng op het laatst de overgebleven spinazie en cherrytomaatjes erdoor.
5. Schenk de romige saus erover en schud de ovenschaal een beetje heen en weer zodat de saus zich mengt. Strooi de pijnboompitten erover en plaats 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruine bovenkant.

Tip: De kaassaus is ook heel lekker met een snuf nootmuskaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

