



## Gezonde mac'n cheese ovenschotel

### **Ingrediënten (4 personen, 2 dagen)**

- 500g bloemkool (diepvries, roosjes/rijst)
- 1 ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 250g champignons, in schijfjes
- 1 broccoli, in roosjes
- 250ml groentebouillon
- 100ml hv melk
- 250g hespenblokjes
- 2 el olie
- 300g macaroni
- 1 zakje gemalen kaas
- Peper, zout, nootmuskaat

### **Bereiding**

#### Saus

- Verwarm 1 lepel olie en stoof hierin de look en ui glazig. Voeg de bloemkool toe en roer los. Doe de bouillon erbij en verwarm zachtjes totdat de bloemkool gaar is
- Mix het geheel (in blender/met staafmixer) tot een gladde massa. Kruid met peper en nootmuskaat. Voeg een half zakje kaas toe en laat smelten in de massa
- Zet het vuur af en meng de hamblokjes eronder

#### Pasta

- Kook ondertussen de pasta en in licht gezouten water. Voeg de laatste 2 minuten de broccoliroosjes toe en kook mee. Giet af en zet apart

#### Champignons

- Verhit de andere lepel olie en bak hierin de champignons met goed wat peper. Meng ze onder de pasta

#### Ovenschaal

- Verdeel de pasta in een vuurvaste ovenschaal
- Bedek met de bloemkoolmassa
- Werk af met de overschot van de geraspte kaas
- Zet 10minuten in een voorverwarmde oven van 180°C, en zet op het einde even de grill aan
- Smakelijk!

- ⇒ **Indien je deze schotel vooraf maakt, werk je pas af met de kaas op het moment dat je de schaal effectief in de oven gaat opwarmen (in dat geval 30 à 35minuten op 180°C)**
- ⇒ **Indien je de dag nadien de overschot opeet, verwarm je dit op een bord met gaatjesfolie in de microgolf (10minuten op 900W)**



MOM – eetcoach Eline Huybrechts

[info@letsmom.be](mailto:info@letsmom.be)