

Recept: Mac & Cheese met Broccoli



Technieken:

- Pasta al dente koken
- Broccoli blancheren
- Bechamel/Kaassaus maken
- Gratineren

Onthouden:

- Pasta die je daarna nog in de oven doet - 1 minuutje minder lang koken !!!!



Aantal personen:

4 personen



Tijd:

45 minuten



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld

Ingrediënten:

Omrekening naar 2 personen

<input type="checkbox"/> Macaroni	225 g		
<input type="checkbox"/> Broccoli	300 g	in roosjes	
<input type="checkbox"/> Kaas	200 g	geraspt	
<input type="checkbox"/> Boter	40 g		
<input type="checkbox"/> Bloem	40 g		
<input type="checkbox"/> Melk	0,6 l		
<input type="checkbox"/> Room	0,3 l		
<input type="checkbox"/> Ham of gekookte kipfilet (Halal)	600 g	in blokjes of reepjes gesneden	
<input type="checkbox"/> Citroen	0,5	vers sap	
<input type="checkbox"/> Nootmuskaat, peper en zout	Naar smaak		

Bereidingswijze

Eieren Koken & Broccoli Blancheren

- Breng water aan de kook. Voeg de pasta toe en laat 1 minuut minder lang koken dan aangegeven op de verpakking!
- Blancheer de broccolirosjes kort (2-3 minuten) in gezouten kokend water zodat ze nog licht knapperig blijven. Giet af en hou apart.

Kaassaus Bereiden

- De basis van de saus is een roux. Smelt de boter in een kookpot en voeg er vervolgens de bloem aan toe. Laat het bloemmengsel al roerend opdrogen, maar let erop dat de roux niet aanbakt.
- Zodra je de geur van koekjes ruikt, schenk je de melk in delen in de pot. Zet het vuur wat zachter en blijf geduldig doorroeren met een garde tot de saus bindt.
- Schenk daarna ook de room bij de saus. Na voldoende lang roeren, krijg je een gladde romige bechamelsaus.
- Kruid de kaassaus met vers geraspte nootmuskaat, peper van de molen en wat zout. Werk af met een klein scheutje vers citroensap voor een frisse toets.
- Haal de pot van het vuur en meng de helft van de gemalen kaas door de saus. Hou de andere helft opzij voor het gratineren.

Ovenschotel maken

- Snij de ham in reepjes - gebruik kipfilet voor mensen die Halal eten
- Roer de ham, de pasta en de broccoli door de kaassaus en giet daarna alles in een ovenschaal

Gratineren & Serveren

- Verwarm de oven voor op 180°C, warme lucht functie
- Strooi de rest van de gemalen kaas gelijkmatig over de schotel.
- Zet 15 minuten in de oven
- Verander dan de ovenfunctie naar grill
- Laat het gerecht onder de hete grill van je oven **gratineren**
- Zodra de kaas een goudbruin korstje is geworden, kan je aan tafel.