

DINNERLY



Italiaanse 'Mac 'n Cheese'

met rucola-tomaten salade



40-50min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g biologische penne ¹
- 450g verse groentemix
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200ml bechamel ^{1,2}
- 150g geraspte cheddar ²
- 50g biologisch paneermeel ¹
- 1 tomaat
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el boter ²
- 200ml melk ²
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ³

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- grote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- garde
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

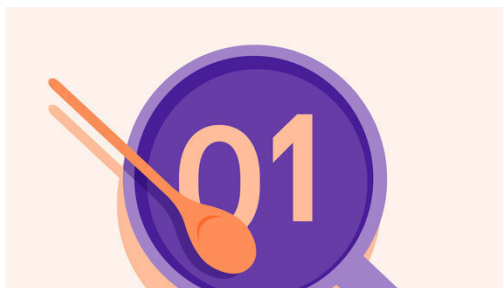
Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

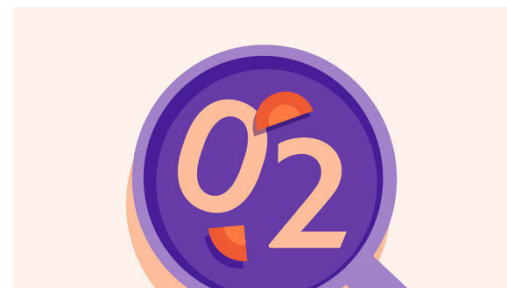
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 910kcal, vet 40.9g, koolhydraten 107.4g, eiwit 27.1g



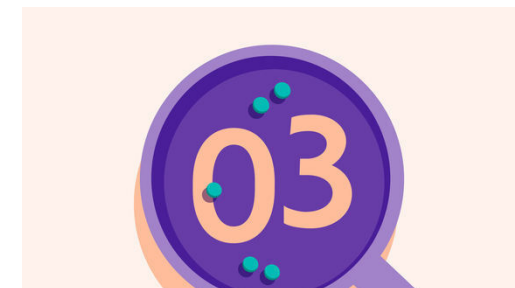
1. Pasta voorkoken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een grote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook 4-6min tot de **pasta** bijna gaar maar nog steeds erg stevig is. Laat uitlekken in een vergiet en doe terug in de pan (zie ook **stap 6**).



2. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **groentemix** 5-7min, tot de **groente** zachter wordt en licht bruint. Neem de pan van het vuur en kruid met de **kruidenmix**, een snuf peper en ½tl zout.



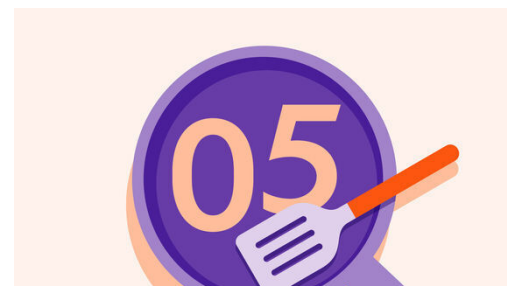
3. Kaassaus bereiden

Smelt 3el boter in een kleine kookpan. Roer met een garde 2el bloem door de boter en laat 2-3min rustig garen. Voeg dan beetje voor beetje 200ml melk en de **bechamelsaus** toe. Breng de **sous** op middelhoog vuur aan de kook, verlaag dan het vuur en laat de **sous** 4-6min zacht koken, roer regelmatig door. Neem van het vuur en roer **¾ van de kaas** erdoor tot deze gesmolten is.



4. Ovenschotel voorbereiden

Schep de **groente** en **kaassaus** door de **pasta** en kruid met een snuf peper en zout. Giet in een grote ovenschaal, bestrooi met de **rest van de kaas** en de **helft van het paneermeel**. Bak de **ovenschotel** 20-30min tot ie 'blubbert' en de **kaas** goudbruin is.



5. Salade maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in smalle partjes. Meng de **tomaat** en **rucola** met de dressing. Serveer de **ovenschotel** met de **rucola-tomatensalade**.



6. Snellere maaltijd?

Geen zin om de oven te gebruiken vandaag? Of geen tijd om op een ovenschotel te wachten? Geen probleem! Kook de pasta in stap 1 in 7-9 minuten beetgaar, ga verder met het recept zoals beschreven en sla het bakken in de oven gewoon over. Zo heb je geen ovenschotel maar wel een heerlijk kazige pastaschotel met krokante topping op je bord. Tadaa!