

## Mac 'n cheese (macaroni met kaas) anders

Gemaakt voor groep 6, 7 en 8 basisschool de Peperklip op donderdag 31 januari 2019 door kinderen uit groep 7  
Aangevraagd door Dogan K. uit groep 6

### Ingrediënten (4 personen):

- 1 flespompoe, in kleine blokjes gesneden (kan met schil!)
- 500 gram volkoren macaroni
- 500 milliliter magere melk
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot of kleine ui, fijngehakt
- 1 laurierblad
- 300 gram geraspte kaas
- 1 hele prei
- 400 gram verse spinazie
- Bosje verse basilicum
- Topping: extra geraspte kaas
- Zonnebloemolie/ peper/ zout

### Bereiding:

Snijd de pompoen, knoflook en sjalot fijn en bewaar in een bakje  
Snijd de prei fijn en was deze.

Doe de melk, pompoenblokjes, knoflook, sjalot en laurierblad samen in een steelpan. Breng aan de kook en laat dan ongeveer 15 minuten langzaam sudderen of tot de pompoen gaar is.

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking, in een andere pan, en giet af.

Pluk de blaadjes van de basilicum en scheur klein of snijd fijn.

Haal het laurierblad voorzichtig uit de pan en prak de pompoen in het melkmengsel fijn (of blend met een staafmixer). Voeg de geraspte kaas toe en meng weer.

Bak in een 3<sup>de</sup> pan de prei bruin met wat boter en voeg beetje bij beetje de spinazie toe.

Voeg nu alles bij elkaar: de afgegoten macaroni, de pompoenkaassaus en de gebakken groenten. Roer goed! Breng op smaak met flink wat peper en zout en de fijngesneden basilicum.

Eet smakelijk!

**Tip van de kok:** In dit gerecht is de traditionele kaassaus vervangen door  $\frac{3}{4}$  deel pompoen en  $\frac{1}{4}$  deel kaas, gegaard in magere melk. Hierdoor wordt het gerecht een stuk minder ongezond.

**Tip van de kok:** door extra groenten als spinazie en prei toe te voegen aan dit gerecht kun je alsnog tot 250 gram groenten per persoon komen.

**Weetje:** 'mac and cheese' is een van de bekendste gerechten in Amerika, gemaakt door Macaroni met kaassaus in de oven te smelten en op te eten.

