

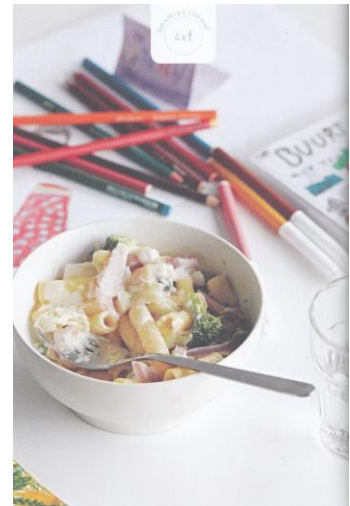
Ingrediënten

Macaroni en co

- 1 broccoli, in roosjes
- 1 ui, fijngesneden
- 250 g champignons, in schijfjes
- 2 stronken prei, in ringen
- 300 g beenham, in blokjes
- 300 g volkoren (spelt)macaroni, gekookt
- 50 g emmentaler, geraspt

Saus

- wit van 2 courgettes
- 1 tl sojaboter
- 3 dl halfvolle melk
- 3 dl kippenbouillon
- 100 g emmentaler, geraspt
- 1 tl xantana (zie p. 16)
- peper en zout



Recept

MACARONI EN CO

- Verwarm de oven voor op grillstand.
- Kook of stoom (1 min. op 120 °C of 4 min. op 100 °C) de broccoli. Stoof de ui, champignons en prei.
- Meng de groenten met de blokjes beenham en de gekookte macaroni. Giet er de saus over, bestrooi met de geraspte emmentaler en gratineer nog een paar minuten in de oven.

SAUS

- Stoof het wit van de courgettes in sojaboter. Als de courgette zacht is, mag de melk en de kippenbouillon erbij. Breng aan de kook.
- Haal de pot van het vuur, doe er de emmentaler en de xantana bij. Mix goed met de staafmixer, zodat de xantana kan inwerken. *Als de saus niet dik genoeg wordt, voeg dan nog wat xantana toe.* Kruid met peper en zout.

Bron



6528

Liens lichte klassiekers, alle klassieke recepten, even smakelijk maar veel lichter en gezonder

Pagina: 46/47

Info Martine Lycke 17/08/2016

Smaakje ? Xantana ?

Fotos

