



Mac & Cheese met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten



Rigatoni



Ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Gedroogde tijm



Pompoenblokjes *



Spinazie *



Geraspte oude kaas *



Geraspte cheddar *



Pompoenpitten

Totaal: 40 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 3 dagen

'Mac & cheese', oftewel macaroni met kaas, is een Amerikaanse klassieker en ultiem comfort food: heerlijk romig, met lekker veel kaas. Onze versie is perfect voor de herfst, omdat je de saus maakt met hét ingrediënt van het seizoen: pompoen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal, koekenpan, maatbeker en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **mac & cheese met pompoen**



1 RIGATONI KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Kook ruim water in een pan met deksel voor de rigatoni en kook de **rigatoni**, afgedekt, 13 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Bewaar wat van het kookvocht. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 POMPOEN KOKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 – 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en de gedroogde **tijm** toe en roerbak 4 – 6 minuten. Blus af met de bouillon en kook, afgedekt, 8 – 11 minuten, of tot de **pompoen** zacht is.



3 SAUS MAKEN

Haal de **pompoen** van het vuur en schep de **pompoen** in een maatbeker. Voeg een scheutje melk toe en pureer dan met een staafmixer ★. Voeg een extra scheutje melk of wat kookwater toe wanneer de saus te dik is. Voeg de saus, als die de gewenste dikte heeft bereikt, weer toe aan de pan.

★ **TIP:** Heb je geen staafmixer in huis? Je kunt de saus ook in de blender pureren.



4 MENGEN

Voeg de **spinazie**, $\frac{3}{4}$ van de **cheddar**, $\frac{3}{4}$ van de **oude kaas** en de **rigatoni** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit het geheel nog 1 minuut.



5 IN DE OVEN

Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de pastaschotel 10 – 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant mooi bruin is ★★. Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

★★ **TIP:** Heeft jouw oven een grillstand? Dan hoeft de pastaschotel nog maar 5 minuten in de oven, tot hij een bruin korstje heeft.



6 SERVEREN

Verdeel de mac & cheese over de borden. Garneer met de **pompoenpitten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Ui (st) 1)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Spinazie (g) 23) *	75	150	225	300	375	450
Geraspte oude kaas (g) 7) *	37½	75	112½	150	187½	225
Geraspte cheddar (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3224 / 771	589 / 141
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	16,3	3,0
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	9,5	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

