



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Mac&cheese med blomkål og lækker bønnesalat

Det skal du bruge

½ stk blomkål
175 g pasta suppehorn
50 g boghvede
3 dl mornaysauce
50 g revet ost
100 g grønne bønner
240 g butterbeans
1 stilk bladselleri
1 spsk balsamico lys
1 tsk sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt en gryde med rigeligt vand over. Tænd ovnen på 220 grader varmluft.
- 2 Del blomkålen i mindre buketter. Når vandet koger tilsættes pastaen, bring i kog og kog 1 min. Tilsæt blomkål og boghvedekerner og kog videre 3 min. Hæld det i en sigte, dryp af og hæld derefter blandingen i et smurt ildfast fad på ca. 18x 22 cm.
- 3 Fordel mornaysauce over blandingen, krydr med lidt salt og peber og vend det rundt med en ske, så fyldet blandes med saucen. Drys med revet ost og sæt i ovnen ca. 20 min.
- 4 Imens nippes de grønne bønner og koges 5 min. Hæld vandet fra og skyl med koldt vand. Hæld væden fra butterbeans, skyl og hæld dem i en skål. Skær de grønne bønner i mindre stykker og bland med butterbeans.
- 5 Skyl bladselleri, skær dem i tynde skiver og bland med bønnerne. Pisk balsamico, sennep og 1½ spsk olie sammen og hæld over bønnesalaten. Bland det godt.
- 6 Servér den bagte Mac & Cheese med bønnesalat.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk, Selleri, Sennep, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.855 kj / 921 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,4 g
heraf mættede fedtsyrer	11,5 g
Kulhydrat	121,0 g
heraf sukkerarter	18,5 g
Protein	40,9 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	18,3 g