



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Mac&cheese med blomkål og lækker bønnesalat

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Mac&cheese:** Del blomkålen i mindre buketter. Kom pastaen i vandet, når det koger, kog op igen og lad koge 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 ovnfast fad. 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.
- 3 **Bønnesalat:** Nip imens de grønne bønner og kog 3-5 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. Skyl bladselleri og skær i tynde skiver. Pil løg, halvér og skær i skiver. Bland det hele i skålen med butterbeans. Pisk balsamico, sennep og 1 spsk olie sammen og hæld over bønnesalaten.
- 4 Servér den bagte Mac & Cheese med bønnesalat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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:	3.809 kj / 910 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,1 g
heraf mættede fedtsyrer	10,6 g
Kulhydrat	122,0 g
heraf sukkerarter	19,2 g
Protein	40,0 g
Salt	3,3 g
Kostfibre	18,9 g