



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Mac&cheese med blomkål og lækker bønnesalat

Det skal du bruge

2½ dl letmælk
1 stykke blomkål
150 g risoni
50 g revet ost
½ pose mandelflager
150 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 **Bechamel:** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 1½ spsk mel og pisk det godt sammen. Tilfør 2½ dl mælk lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min under omrøring. Smag til med salt og peber. Hvis saucen klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den.
- 3 **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 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, mandelflager og sæt i ovnen ca. 20 min.
- 4 **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.
- 5 Servér den bagte Mac & Cheese med bønnesalat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Mandler, Nødder, 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: 3.593 kj / 859 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	30,4 g
heraf mættede fedtsyrer	7,9 g
Kulhydrat	102,5 g
heraf sukkerarter	20,5 g
Protein	43,7 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	20,8 g