



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Mac&cheese med blomkål og lækker bønnesalat

## Det skal du bruge

2½ dl mælk  
½ stykke blomkål  
200 g pasta  
75 g revet ost  
½ pose mandelflager  
150 g grønne bønner  
1 dåse butterbeans  
1 stilk bladselleri  
1 stk rødløg  
½ pose sennepsvinaigrette

## Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

## 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. Tilføj mælk lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min. under omrøring. Smag til med salt og peber. Hvis sauce 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 4 min. Tilsæt blomkål og kog videre 4 min. Hæld det i en sigte, dryp af og hæld derefter blandingen i et smurt ovnfast fad. Fordel bechamelsauce og ⅓ af osten over blandingen, krydr med lidt salt og peber og vend det rundt med en ske, så det hele blandes godt. Drys med resten af osten og 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 og hæld vinaigretten over.
- 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:	3.863 kj / 923 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,5 g
heraf mættede fedtsyrer	11,4 g
Kulhydrat	121,9 g
heraf sukkerarter	18,1 g
Protein	47,0 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	21,5 g