



Vegetarisch recept: Macaroni kaas ovenshotel met groenten

Ingrediënten

- 1 Zak MAGGI Kaassaus
- 350 g Macaroni
- 1 Witte ui
- 2 Rode paprika
- 350 g Broccoli
- 2 tl Mosterd, bereid, geel
- 150 g Geraspte kaas
- 2 el Paneermeel
- 1 el Olijfolie

Instructie

1. Verwarm alvast de oven voor op 200 °C. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de groenten als dit nog niet gedaan is. Snipper de ui, snijd de paprika's in stukjes en verdeel de broccoli in kleine roosjes.
2. Pak een pan en kook de broccoli in enkele minuten net gaar. Giet het water daarna af. Neem vervolgens een koekenpan en bak kort de ui en de paprika met olie. Bak hierna ook de broccoli even mee en breng alles op smaak met peper.
3. Schep de kant-en-klare MAGGI Romige Kaassaus, de mosterd en de groenten door de macaroni totdat alles goed gemengd is. Verspreid daarna het pastamengsel over een ovenschaal en bestrooi het met geraspte kaas en paneermeel.
4. Plaats de gevulde ovenschaal in het midden van de oven en bak de ovenshotel ongeveer 20 minuten. Wacht tot de geraspte kaas is gesmolten en er een mooi korstje is gevormd.
5. Haal de vegetarische schotel uit de oven en serveer het gerecht op de borden of in de ovenschaal op tafel. Je kan er ook nog een simpele frisse salade bijmaken met kropsla, komkommer en tomaatjes. Schep lekker veel op, want van deze maaltijd zal je geen genoeg kunnen krijgen. Tast toe!
6. In de vriezer blijft deze ovenshotel tot drie maanden goed, in de koelkast drie tot vier dagen. Ontdooi de schotel eerst in de koelkast, en warm hem dan op in de oven op 180°C tot hij door en door warm is. Voor snelle opwarming gebruik je de magnetron op middelhoog vermogen en roer je regelmatig. Zo kan je nogmaals van de mac and cheese ovenshotel genieten en ga je ook nog voedselverspilling tegen!

7. Dit recept variëren? Dat kan! Wij hebben een hoop smakelijke variaties voor je, zoals bloemkool Mac and Cheese.

Voedingswaarden tonen

35 Min

| | |
|--------------|-------------|
| koolhydraten | 86.06 g |
| Energie | 618.75 kcal |
| vetten | 18.67 g |
| Eiwit | 26.93 g |

4 Porties