



Mac & cheese met pompoen

Met spinazie en verse tijm



RIGATONI

Deze pasta leent zich perfect voor mac & cheese: door de geribbelde structuur kan de saus zich goed hechten, voor extra veel smaak!



Rigatoni



Ui



Knoflookteen



Verse tijm *



Paprikapoeder



Pompoenblokjes *



Halfvolle melk *



Spinazie *



Oude kaas, geraspt *



Cheddar, geraspt *

Totaal: **35-40** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **3** dagen

'Mac & cheese', oftewel macaroni met kaas, is een Amerikaanse klassieker en ultiem comfort food: heerlijk romig, met lekker veel kaas. Onze versie is perfect voor de herfst, omdat je de saus maakt met hét ingrediënt van het seizoen: pompoen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, soeppan met deksel, staafmixer en maatbeker.

Laten we beginnen met het koken van de **mac & cheese met pompoen**.



1 RIGATONI KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim water in een pan met deksel voor de **rigatoni** en kook, afgedekt, 13 – 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Bewaar wat van het kookvocht. Snijd ondertussen de **ui** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn en ris de blaadjes **tijm** van de takjes.



4 MENGEN

Giet de saus terug in de soeppan. Voeg de **spinazie**, $\frac{3}{4}$ van de **oude kaas**, $\frac{3}{4}$ van de **cheddar** en de **rigatoni** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

★**TIP**: Het kan zijn dat de melk gaat schiften tijdens het koken. Maak je geen zorgen: als je de saus straks gaat pureren, merk je hier niks meer van.



2 POMPOEN KOKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 1 – 2 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en $\frac{3}{4}$ van de **tijm** toe en roerbak 4 – 6 minuten. Voeg daarna de **melk** en de bouillon toe en laat, afgedekt, 8 – 11 minuten koken, of tot de **pompoen** zacht is ★.



5 BAKKEN IN DE OVEN

Schep het mengsel in een ovenschaal en strooi de overige **kaas** erover. Bak de pastaschotel 10 – 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant mooi bruin is ★★ ★.

★★**TIP**: Je giet de pompoen in een maatbeker, zodat je deze sneller kunt pureren. Je kunt dit eventueel ook in de pan doen, maar dan duurt het wat langer. Je kunt de saus eventueel ook in de blender maken.



3 SAUS MAKEN

Haal de pan met **pompoen** van het vuur en giet de inhoud in een maatbeker ★★. Pureer met een staafmixer. Maak de saus eventueel dunner door kookwater van de pasta toe te voegen.



6 SERVEREN

Haal de pastaschotel uit de oven en schep de **mac & cheese** op de borden. Garneer met de overige **tijm**.

★★★**TIP**: Heeft jouw oven een grillstand? Dan hoeft de pastaschotel nog maar 5 minuten in de oven, totdat hij een bruin laagje heeft.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	75	150	225	300	375	450
Spinazie (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Oude kaas, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Cheddar, geraspt (g) 7) *	15	25	30	45	60	75

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	394 / 94
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,6
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	9,0	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,6	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja

23) Selderij

📌 **TIP**: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g rigatoni. De overige rigatoni kun je de volgende dag voor de lunch in een salade verwerken, of aan een soep toevoegen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).