

# == Mac and cheese met broccoli ==

Ordernummer: \_\_\_\_\_

## == Ingrediënten (4 personen) ==

500 g macaroni

60 g boter

200 g gekookte ham in dikke sneden

750 ml melk

70 g bloem

200 g gemalen kaas

250 ml kookvocht van de broccoli

peper, zout en nootmuskaat

1 broccoli

## == Zo maak je het ==

1. Kook de macaroni gaar in licht gezouten water.
2. Snijd de broccoli in roosjes, snijd de steel in kleine blokjes en kook alles gaar in licht gezouten water. Als de broccoli beetgaar is, giet je hem af en koel hem even kort af onder koud stromend water. Houd ongeveer 250 ml kookvocht bij voor de saus.
3. Snijd de sneden ham in fijne reepjes.
4. Maak van de melk, het kookvocht van de broccoli, de boter en de bloem een mooi gladde en smaakvolle kaassaus. Smelt om te beginnen de boter in een pot en voeg er de bloem bij. Roer met een garde en laat het mengsel boter – bloem een paar minuutjes “bakken” in de pot totdat je een geur van vers deeg ruikt. Zorg er wel voor dat het mengsel niet verkleurt. Voeg dan de helft van de melk toe en roer meteen goed met de garde. Als het boter – bloem mengsel de melk heeft opgenomen voeg je de rest van de melk en het kookvocht van de broccoli toe. Roer weer goed, laat aan de kook komen en laat dan enkele minuutjes zachtjes doorkoken zodat de bloem goed oplost en je een zachte saus krijgt. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Haal de saus van het vuur en meng er 150 g gemalen kaas door.
5. Meng de macaroni voorzichtig met de broccoli en de blokjes ham. Giet er de kaassaus over en meng alles voorzichtig door elkaar.
6. Vul een ovenschotel met de macaroni, bestrooi hem met de rest van de gemalen kaas.
7. Laat 5 tot 10 minuten gratineren onder de grill van de oven.

**Tip**

Door in de saus kookvocht van de broccoli te gebruiken maak ik deze calorierijke hap toch iets lichter. Je kan ook gewoon een liter melk gebruiken als je dat liever doet.