



MAC AND CHEESE

BIJGERECHT 6 PORTIES 15 MIN. EXCL. BAKTIJD
ZONDER VLEES/VIS

Kook 150 g macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer 100 g zuivelspread, 75 g geraspte belegen kaas en een 1/2 tl gemalen nootmuskaat door de warme macaroni. Snijd 2 bosuitjes in dunne ringen. Zet de macaroni, bosui en 45 g Parmigiano Reggiano-poeder apart in schaaltes op tafel. Verdeel de macaroni over de gourmetpannetjes en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Laat de kaas in 3 min. onder de grill van het gourmetstel smelten. Bestrooi met wat bosui.

BEVAT p. portie 215 kcal · 10 g eiwit · 11 g vet, waarvan 7 g verz. · 19 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers · 0.5 g zout · 1 g vezels · Prijs p. portie € 0.65

VEGA FRIKANDEL SPECIAAL

BIJGERECHT 6 PORTIES 15 MIN. EXCL. BAKTIJD
VEGETARISCH LACTOSEVRIJ

Halveer 4 vegetarische frikandellen (Mora, ontdood). Snijd de helften in de lengte ca. 1 cm in, maar niet door. Snipper 1 kleine ui, doe in een schaalte en zet met 50 g mayonaise en 50 g currysaus op tafel. Verhit 2 el (olijf)olie op de bakplaat van de gourmetset en bak de vegetarische frikandellen in 12 min. rondom goudbruin. Spuit er een streep mayonaise en een streep curry in. Verdeel de gesnipperde uitjes erover.

BEVAT p. portie 195 kcal · 3 g eiwit · 18 g vet, waarvan 3 g verz. · 4 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers · 0.9 g zout · 4 g vezels · Prijs p. portie € 0.55