



Mac & Cheese (lichtere versie)

Een lichtere mac & cheese met Griekse yoghurt en sojamelk in plaats van veel room: romig en kaasrijk, maar met flink wat eiwit en minder vet.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	20'	6	Pasta

Ingrediënten

360 gr volkoren pasta (macaroni of penne)
180 ml ongezoete sojamelk
500 gr Griekse yoghurt 0%
80 gr grana padano, geraspt
75 gr emmental, geraspt
300 gr hamblokjes
2 el mosterd
knoflookpoeder, peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep voor het afgieten ongeveer 200 ml kookwater apart en zet dit opzij.
- 2.** Verwarm de sojamelk in een ruime pan op een laag vuur. Voeg de geraspte grana padano en emmental toe en roer rustig tot de kaas volledig gesmolten is. Laat de saus niet koken, anders kan ze schiften.
- 3.** Haal de pan van het vuur en roer de Griekse yoghurt, de mosterd, het knoflookpoeder, peper en zout er gelijkmatig onder.
- 4.** Voeg scheutje per scheutje het achtergehouden pastawater toe en roer telkens goed door, tot de saus een mooie, romige dikte bereikt.
- 5.** Roer de hamblokjes door de saus en laat ze kort meeverwarmen op een laag vuur.
- 6.** Voeg de afgegoten pasta toe, meng alles grondig en dien meteen warm op.

Tip

Voeg het pastawater beetje bij beetje toe: zo houd je controle over de dikte van de saus en vermijd je dat ze te dun wordt.