



Baked mac 'n' cheese

Antal: recept_2018_09_19_05

Denna veganska mac 'n' cheese är otroligt krämig och perfekt när du vill ha 'comfort food'. Det är svårt att tro att denna ostsås bara innehåller nyttiga ingredienser (växter!) när du sätter tänderna i denna veganiserade, amerikanska klassiker!

Pris: 1 kr

Till ostsåsen:

2 stora potatisar
 1 stor morot
 1 gul lök
 1 dl naturella cashewnötter
 En halv citron
 ca 2 dl växtmjölk (jag använder sojamjölk)
 3 msk näringsjäst
 3 msk tahini
 Salt, peppar, 1 krm vitpeppar, en halv tsk muskot, 1 msk vitlökpulver, 1 msk lökpulver, en fjärdedels tsk gurkmeja

2-3 portioner penne pasta (jag använder majspasta)

Till toppingen:

En halv dl solrosfrön
 En halv dl mandelmjöl
 1 stor klyfta vitlök
 2 msk näringsjäst
 Salt, peppar, lökpulver

Tillbehör:

Broccoli

Skala potatisen och moroten och skär dem i mindre bitar, så att de kokas snabbare. Lägg dem sedan i en gryta och koka tills potatisen blivit mjuk, ca 10-15 minuter. Skär löken i klyftor och tillsätt i grytan efter att halva koktiden gått.

Koka din penne enligt anvisningar på förpackningen och håll av vattnet när pastan kokat färdigt.

När grönsakerna är kokta, håll av vattnet och för över dem till en mixer tillsammans med cashewnötterna. Om du inte har en kraftfull mixer kan det vara bra att blötlägga nötterna en stund innan. Tillsätt även citronjuice, tahini, näringsjäst och kryddor. Tillsätt hälften av växtmjölken och mixa ihop.

Såsen ska bli tjock och kletig, men det är viktigt att alla ingredienser mixas ordentligt. Tillsätt resten av mjölken lite i taget, tills du får en jämn, fin och tjock ostsås. Spara drygt 1 dl av såsen i en skål för att doppa broccolin i. Blanda resten av såsen med din nykokta pasta. Se till att all pasta blir täckt. För sedan över detta till en ugnssäker form.

Lägg alla ingredienser till toppingen i en matberedare och mixa tills du fått ett fint pulver. Strö smulorna över toppen av din mac 'n' cheese och grädda sedan formen mitt i ugnen i ca 10 minuter på 225 grader. När topparna börjat få gyllenbrun färg är det färdigt!

Om du vill ha ångkokt broccoli till (och det vill du!), lägg dina broccolibuketter i en gryta och fyll upp den med vatten ca 1 cm från botten. Sätt sedan på ett lock och sätt på plattan på högsta effekt. Rör om lite då och då så att broccolin ångkokas jämnt. Anpassa koktiden till det tuggmotstånd du vill ha, jag brukar bara låta dem ångas ett par minuter så broccolin fortfarande är lite krispig.

Servera din nygräddade mac n' cheese med ångkokt broccoli toppad med lite salt och resten av ostsåsen att doppa broccolibuketterna i. Smaklig måltid!