



**Winter Mac and Cheese**  
**Adapted from Chef Tristan Blash**  
**Serves 4-6**

**Ingredients**

½ head cauliflower, cut into large dice  
½ head of broccoli, cut into large dice  
½ cup of peas  
1 pound whole wheat pasta  
2 Tbsp butter  
¼ cup flour  
1 ½ cups milk  
1 cup vegetable broth  
2 cups sharp cheddar cheese, shredded  
1 Tbsp. Dijon mustard  
salt and pepper  
A handful of fresh herbs, if desired

**Directions**

1. Bring a large pot of water to a boil. Add a pinch of salt, and then both the cauliflower and broccoli, and cook until crisp-tender, about 4 minutes.
2. Add the peas and cook for 1 minute.
3. Transfer the vegetables with a slotted spoon to a large bowl. In the same boiling water, cook the pasta until al dente then drain in a colander. Combine the pasta with the bowl of vegetables.
4. While the pasta is working, melt the butter in a saucepan over medium heat.
5. Whisk in the flour and cook for 1 minute, then whisk in the milk and vegetable broth and cook until thickened, about 5 minutes.
6. Stir in the cheese.
7. Whisk in the mustard and season with pepper.
8. Mix the cheese sauce into the pasta and vegetables. Add the fresh herbs, if desired. Enjoy!

**WHAT TO DO WITH LEFTOVER VEGETABLES...**

If you have extra seasonal vegetables leftover from your Winter Mac and Cheese, they are a great addition to any salad! Or you could also make a delicious breakfast! Make an omelet or mix with scrambled eggs. Yum!

For volunteer opportunities at Olivewood Gardens, please contact Ally Welborn at [ally@olivewoodgardens.org](mailto:ally@olivewoodgardens.org)  
Check our events calendar at [www.olivewoodgardens.org](http://www.olivewoodgardens.org)

Coming Soon: <http://olivewoodgardens.org/recipes>



**Macarrón con Queso de Invierno**  
**Adaptada por el Chef Tristan Blash**  
**Para 4-6 personas**

**Ingredientes**

½ cabeza de coliflor, cortada en trozos grandes  
½ cabeza de brócoli, cortada en trozos grandes  
½ taza de chicharos  
1 libra de pasta de trigo integral  
2 cucharadas de mantequilla  
¼ de taza de harina  
1 ½ tazas de leche  
1 taza de caldo de verduras  
2 tazas de queso cheddar, rallado  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
Sal y pimienta  
Un puñado de hierbas frescas, si se desea

**Instrucciones**

1. Ponga una olla grande con agua a hervir. Añada una pizca de sal, a continuación, agregue la coliflor y el brócoli, cocine hasta que estén tiernos, cerca de 4 minutos.
2. Añada los chicharos y cocine por 1 minuto.
3. Transfiera las verduras utilizando una coladera a un tazón grande. En la misma agua hirviendo, ponga a cocer la pasta al dente y escúrrala en un colador. Combine la pasta con las verduras del tazón.
4. Deje la pasta en el tazón y derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio.
5. Añada la harina y cocine por 1 minuto, luego agregue la leche, el caldo de verduras y cocine hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.
6. Agregue el queso.
7. Incorpore la mostaza y sazone con pimienta.
8. Mezcle la salsa de queso con la pasta y verduras. Añada las hierbas frescas, si así lo desea. Disfrútele!

**Para oportunidades de voluntariado en los Jardines Olivewood, por favor póngase en contacto con Ally Welborn en:**  
[ally@olivewoodgardens.org](mailto:ally@olivewoodgardens.org)  
**Consulte nuestro calendario de eventos en:** [www.olivewoodgardens.org](http://www.olivewoodgardens.org)

Próximamente: <http://olivewoodgardens.org/recipes>