



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MACARONI KAAS KALKOENSPEK



Ingrediënten (voor 4 personen):

- - 500 g baconreepjes of kalkoenspekreepjes
- 250 g volkoren macaroni
- 4 preistengels
- 4 stronken witloof
- 2 brikjes van 250 ml roomvervanger obv soya
- 1 el vetarm bouillonpoeder
- 125 g magere geraspte kaas

Bereidingswijze:

- Kook de macaroni beetgaar, giet af en verdeel evenredig in een ovenschotel.
- Verdeel hierover de baconreepjes of kalkoenspekreepjes.
- Was de prei, snij in dunne ringen en verdeel over de ovenschotel.
- Was het witloof, snij dit fijn en verdeel eveneens over de ovenschotel.
- Meng het bouillonpoeder onder de roomvervanger en giet dit mengsel evenredig over de ovenschotel.
- Verdeel de geraspte kaas over de ovenschotel en plaats gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.