



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluyers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BOEKWEITPENNE MET PREI EN KIP

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 4 porties):

- penne van boekweit
- prei
- champignons
- kippeblokjes
- platte peterselie
- kippekruiden
- geitemelk
- 1 vetarm kippebouillonblokje
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 2 el gezonde margarine



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Kook de boekweitpasta beetgaar en giet af.
- Was de preistengels, versnij ze in ringen en kook ze eveneens gaar en giet af.
- Was de champignons, snij ze in schijfjes en bak ze op in de gezonde vetstof.
- Voeg de gekookte prei toe en roer alles goed onder mekaar.
- Breng de melk aan de kook samen met het kippebouillonblokje en voeg al roerend de Maïzena Expresse toe voor witte sauzen tot de saus indikt.
- Meng de saus onder groenten en voeg de penne toe.
- Kruid de kippereepjes met kippekruiden en bak ze op.
- Voeg ze toe aan het gerecht.
- Was de platte peterselie, snipper deze fijn en bestrooi over het gerecht.
- Dien op en laat het smaken!