



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PENNE PREI SOYABALLS



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 250 g speltpenne
- 1 kg prei
- 1 brikje plantaardige magere roomvervanger
- Maïzena Express voor witte sauzen
- 120 g magere geraspte kaas
- 2 potjes halfzongedroogde tomaten
- 400 g soyaballetjes
- enkele sprietjes bieslook
- 2 teentjes knoflook
- 2 el vetarm bouillonpoeder



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de penne beetgaar en giet af.
- Was de prei, snij in ringen en stoom ze beetgaar.
- Laat de halfzongedroogde tomaten uitlekken.
- Grill de soyaballetjes gaar.
- Breng de roomvervanger samen met wat kookvocht en het vetarm bouillonpoeder aan de kook en bind tot een saus met de Maïzena Expresse.
- Haal de pot van het vuur en roer hier onder de geraspte kaas, tot deze smelt en een lichte kaassaus vormt.
- Voeg de prei en de halfzongedroogde tomaten toe.
- Pers het teentje knoflook en voeg toe aan de saus en roer alles goed onder mekaar.
- Voeg de gegrilde soyaballetjes toe en werk af met wat gesnipperde bieslook.
- Lekker smullen maar!