



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MACARONI MET BACON EN SCHORSENEREN

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kg schorseneren
- 250 g volkoren macaroni
- 400 g baconreepjes
- 500 ml halfvolle melk
- 30 g Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 125 g magere geraspte kaas
- 2 el vetarm groentebouillonpoeder

Bereidingswijze:

- Schil ze in schorseneren, snij in groffe stukken en kook ze beetgaar.
- Kook de macaroni eveneens beetgaar.
- Breng de halfvolle melk aan de kook samen met de groentebouillon en voeg al roerend de Maïzena Expresse voor witte sauzen toe tot de saus indikt.
- Doe de schorseneren in een ovenschotel, voeg de macaroni toe, voeg de baconreepjes toe, overgiet met de witte saus en bestrooi tot slot met de magere geraspte kaas.
- Zet de ovenschotel gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.
- En smullen maar!