



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## GNOCCHI MET KALKOENSPEK EN PREI



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g gnocchi
- 500 g kalkoenspek reepjes 5% vet (AH)
- 125 g magere geraspte kaas
- 8 preistengels
- 1 brikje van 250 ml Alpro soya light cuisine
- 1 eetlepel vetarm groentebouillonpoeder
- 1 el gezonde margarine
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- bieslook



### Bereidingswijze:

- Breng water aan de kook en voeg de gnocchi toe.
- Als de gnocchi begint boven te drijven, laat het dan nog 2 minuten doorkoken en giet af.
- Was de preistengels, snij ze fijn en kook gaar.
- Bak dit op samen met de kalkoenspekreepjes in een weinig vetstof.
- Breng de Alpro soya light cuisine aan de kook samen met 1 el groentebouillon.
- Voeg de Maïzena Expresse voor witte sauzen toe aan het kokend mengsel en laat nog even doorkoken.
- Haal van het vuur en voeg de geraspte kaas toe en roer om tot de kaas gesmolten is en je kaassaus bekomt.
- Meng de kaassaus onder de prei, kalkoenspek en de gnocchi.
- Was de bieslook, snipper deze heel fijn en werk hiermee het gerecht af.
- Smakelijk!