



Kerstdiner 2018

1^e kerstdag

Voorgerecht



Aspergesoep met zalmsnippers

Ingrediënten (vier personen / 1,4 liter)

- 200 tot 300 gr asperges
- 1 of 2 groentebouillonblokjes
- 50 gr bloem
- 50 gr roomboter
- 100 gr gerookte zalm
- 50 ml kookroom light
- 5 gr bieslook

Bereidingswijze

1. Schil de asperges en snij de kontjes eraf. Zet een liter water op en kook de schillen en kontjes een half uur mee. Voeg één tot twee groentebouillonblokjes toe om de bouillon verder op smaak te maken. Uiteraard kun je in plaats van bouillonblokjes ook gebruik maken van een liter zelfgemaakte bouillon.
2. Kook de asperges de laatste 10 tot 15 minuten mee. Haal ze vervolgens uit de bouillon en snij ze in stukjes.
3. Neem een ruime pan (waar ook alle bouillon in past) en smelt daarin de boter. Voeg vervolgens de bloem toe en blijf goed roeren terwijl je de bloem in een paar minuten zachtjes gaar laat bakken. Je hebt nu een roux gemaakt die ervoor zorgt dat de soep gaat binden.
4. Zeef de bouillon en roer deze door de roux. Laat de soep nog een minuut of 5 zachtjes koken. Blijf regelmatig roeren.
5. Hak de bieslook fijn en snij de zalm in snippers.
6. Roer de asperges, bieslook, zalm en kookroom door de soep. Maak de soep eventueel af met wat peper.

Tip: bewaar **altijd** als je asperges klaarmaakt de schillen en uiteinden. Vries ze in dan kun je ze de volgende keer gebruiken voor een lekkere bouillon.

Hoofdgerecht



Pesto Kip ovenschotel met feta en olijven

Ingrediënten: 4 personen

- 700 gr. kippendijen of kipfilet
- 100 gr. rode of groene pesto
- 400 ml creme fraiche
- 120 gr. zwarte of groene olijven
- 225 gr. fetakaas
- 1 teentje knoflook
- Zout en peper
- 1 a 2 lepels roomboter om de kip in te bakken.

Bereidingswijze:

Verhit de oven op 200 gr.

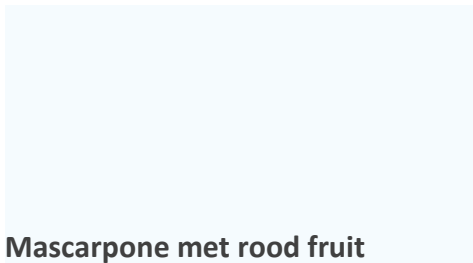
Bak de kip en meng de pesto met de creme fraiche.

Doe de kip, olijven, feta en knoflook in een ovenschaal

Schenk het mengsel van pesto met de creme fraiche erover en laat de schotel zo'n 20-30 minuten in de oven tot hij mooi goudbruin is.

Serveer met een heerlijke salade erbij.

Nagerecht



Mascarpone met rood fruit

Ingrediënten:

- 75 gram rode vruchtenmix
- 100 gram mascarpone

- 10 gram pistachenoten
- blaadjes munt
- 1 el. Honing of agavesiroop

Bereidingswijze

Verdeel over twee glazen het rode fruit. (fruit min. 30 minuten laten ontdooien) Klop de mascarpone los en luchtig, voeg eventueel wat honing of agavesiroop toe. Schep over de twee glazen en strooi er wat gehakte pistachenootjes over. Maak af met een mooi topje munt en een vruchtje. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

2^e kerstdag

Voorgerecht



Veldsla met paling en komkommer

Ingrediënten (2 porties)

- 100 gram gerookte paling (gerookte forel of zalm kan ook)
- 1/2 komkommer (plakjes en schoongemaakt)
- 2 handjes veldsla
- scheutje citroensap
- goede olijfolie
- handje dille verse, fijngesneden of geknipt
- peper en zout
- 50 ml slagroom (zonder suiker)
- 2 plakjes zachte geitenkaas
- 1 eetlepel kruidenroomkaas

Bereiding

1. Haal de paling 30 minuten voor gebruik uit de koelkast, snijd de paling in schuine passende stukken. De grootte hangt af van het bord...
2. Was de komkommer en de veldsla.
Snijd eerst 6 mooie lage dunne plakken (met randje schil) van de komkommer, die hou je even apart. Vervolgens schil je de komkommer en verwijder je het zaad, snijd de overgebleven komkommer in blokjes.
3. Dressing voor komkommer
Houd twee takjes dille achter voorde garnering. Klop olie, citroensap, dille op tot een mooie dressing en roer dit door de blokjes komkommer.
4. Slagroomsaus
Mix de slagroom stijf en meng met de kaas tot een romige mousse, breng op smaak met peper en zout uit de molen. Ik hield behoorlijk wat over die gaat morgen ergens door.
5. Bordjes opmaken
Leg op elk bordje een handje gewassen veldsla en daarop de blokjes komkommer. Leg de

plakken komkommer mooi gedraaid op de salade. Schik de stukken paling tussen de gedraaide komkommer en schep er een flinke eetlepel slagroom-kaassaus op, garneer met dille.

Hoofdgerecht



Stoofpotje

Ingrediënten: (4 personen)

- 700 gram riblappen van Ierse runderen
- 250 gram kastanje champignons
- 3 sjalotjes, fijn gesneden
- 1 rode paprika, in blokjes
- twee wortelen, in blokjes
- 2 zoete aardappelen in blokjes gesneden
- pompoenblokjes
- halve liter groentebouillon (mag met blokje)
- 0,3 liter rode wijn
- 1 teen knoflook, heel fijn gesneden
- een takje rozemarijn
- 3 laurierblaadjes
- een blikje tomatenpuree (70 gram)
- paprikapoeder naar smaak
- knoflookpoeder naar smaak
- zout naar smaak
- 50 gram roomboter om in te bakken

Bereidingswijze:

1. Voorbereiding: snijd het vlees in blokjes en snijd de groenten fijn.
2. Zet de braadpan op het vuur en smelt hierin de boter.
3. Het vlees kan in de pan. Bestrooi het vervolgens met paprika-, knoflookpoeder en wat zout. Bak het vlees lichtbruin in een aantal minuten.
4. Meng het blikje tomatenpuree met het vlees. Bak dit 5 minuten mee met het vlees.
5. Voeg de rode wijn toe en vul dit aan met de groentebouillon.
6. Nu kunnen de kruiden er bij in de pan (rozemarijn en laurier). Breng de totale inhoud van de pan aan de kook.
7. Als de stoofpot kookt zet je het vuur op de allerlaagste stand en sluit de pan met een deksel.
8. Na 2,5 uur stoven, doe je de gesneden groenten erbij en laat je alles nog zo'n uurtje stoven.
9. Laat de pan een flink aantal uren op het vuur staan (4 uur, mag ook langer). Ieder uur de pan even goed doorroeren, staat het vlees droog kan je dit opnieuw aanvullen met rode wijn of groentebouillon.
10. Haal de laurier en het steeltje van de rozemarijn uit de pan voordat je gaat eten.

Nagerecht



Suikervrije citroenmousse

Ingrediënten:

- 120 gram griekse yoghurt
- 250 ml slagroom
- 1 citroen
- 5 druppels vanille
- 2 tl vloeibare stevia
- bosvruchten

Bereidingswijze:

1. Klopt de slagroom stijf.
2. Was de citroen, rasp de schil en pers hem uit.
3. Meng voorzichtig de Griekse yoghurt, slagroom, citroen, vanille en stevia door elkaar.
4. Verdeel over 2 glaasjes en zet een half uur in de koelkast.
5. Garneer met bosvruchten

Eet smakelijk en fijne kerstdagen!



NIET MORGEN, MAAR NU

Somen werken aan een
gezonde leefstijl

INGE VERBAAN

Gewichts- en voedingscoach

Telefoon 06-53138175

www.gewichtsconsulenteutgeest.nl
