



Kerstrecepten

Hierbij ontvang je mijn recepten voor een LEKKER en GEZONDER kerst diner.

Stel uit onderstaande recepten een kerstdiner samen. SUCCES!

Maak er een foto van en deel deze op mijn Facebookpagina:

<https://www.facebook.com/voedingsdeskundigeangelienvandenheuvel/>

Dat zou ik erg waarderen!

Voorgerechten

Bij de voorgerechten heb je de keuze uit:

- Rundercarpaccio
- Coquille met pastinaakpuree
- Rucola sla met kippenragout
- Zalmtartaartje met limoen

Rundercarpaccio

Als alternatief voor de rundercarpaccio kun je ook plakjes zalm nemen.

Ingrediënten voor 1 persoon

50 gram runder carpaccio, 1 hand gemengde sla, 6 cherrytomaatjes, 1/2 eetlepel kappertjes, 20 gram verse geitenkaas, 1/2 eetlepel pijnboompitjes, peper

Bereiding

Snijd de tomaten in partjes. Hak de kappertjes fijn en verbrokkel de geitenkaas. Bak de pijnboompitjes kort in een droge pan, dus zonder boter en een beetje roeren zodat ze geroosterd zijn. Verdeel de rundercarpaccio over de borden en bestrooi met peper. Bestrooi de carpaccio met cherrytomaatjes, kappertjes, verbrokkelde geitenkaas en pijnboompitjes.

Rucola sla met kippenragout

Ingrediënten voor 1 persoon

50 gram kipfilet, 1/4 laurierblaadje, 1/2 kruidnagels, 150 ml. water + 1/4 (gistvrij) groentenbouillon tablet, 5 gram roomboter, 1/2 eetl. arrowroot (dit is om te binden. Te koop in de supermarkt en anders neem je bloem) 35 gram kastanjechampignons, 1/4 sjalot, 1/4 teen knoflook, 5 gram peterselie fijngesneden

Bereiding

Doe het water in een (soep)pan en leg hierin de kip, het groentebouillonblokje, laurierblaadje(s), kruidnagel(s). Breng het aan de kook en laat de kip op laag vuur een half uurtje garen. Haal de kip uit de pan en snijd de gare kip in kleine stukjes. Haal de kruidnagels en het laurierblaadje uit de bouillon.

Smelt in pan de boter en fruit hierin de sjalot en de champignons. Voeg de kip en de bouillon toe. Laat even doorwarmen en meng er al roerend de arrowroot door zodat het mengsel gaat binden. Warm goed door tot de ragout voldoende gebonden is. Pers als laatste de knoflook erdoor. Breng op smaak met zwarte peper. Leg de rucola sla op een klein bordje en doe de kippenragout er mooi rond op.

Coquille met pastinaak puree

Ingrediënten voor 1 persoon

1/2 sjalot, 1/2 teentje knoflook, 50 gram pastinaak, 80 ml water, 10 ml gevogelte fond (in supermarkt te koop), 1/4 takje rozemarijn of uit kruidenpotje, 1 coquille (bij vis winkel of supermarkt met vis afdeling. Tip: bestel ze zodat je ze zeker hebt), 1/2 plakje ontbijtspek, kokosolie of roomboter om in te bakken, zout en peper.

Bereiding

Snij de sjalot en knoflook fijn. Verwarm een beetje kokosolie of roomboter in de pan en fruit de sjalot en knoflook hierin aan. Schil de pastinaak en snijd het in kleine blokjes. Doe dit bij de sjalotjes in de pan en bak dit kort mee. Giet er het water fond toe samen met de rozemarijn en breng dit aan de kook verdampt het water snel doe er nog wat water bij. Laat de pastinaak gaar koken. Bak ondertussen de spek in een droge koekenpan krokant en zet het hierna apart. Maak de pan schoon. Verwijder het takje rozemarijn. Doe de pastinaak inclusief het vocht in de kom en gebruik een staafmixer en pureer dit tot een romige crème. Verwarm kokosolie of roomboter in een koekenpan en breng de coquilles op smaak met zout en peper. Bak de coquilles aan beide kanten kort aan. Per zijde 2 minuten. Maak de borden mooi op-> een lepel pastinaak crème op een kleine bordje bv koffie schoteltje. Leg hier een coquille op. Bestrooi met kruimels krokant spek.





Zalmtartaartje met limoen

Ingrediënten voor 1 persoon

100 gram gerookte zalm, 10 gram bieslook, 5 gram bladpeterselie, olijfolie, sap van een halve limoen, zout en peper, bieslook uit potje of vers en peterselie, 1 theelepel mierikswortel, 100 gram rucolasla

Bereiding

Snijd de gerookte zalm in blokjes. Snijd de bieslook en peterselie fijn. Bewaar 1 plukje peterselie voor de garnering. Meng de blokjes zalm met de kruiden scheutje olijfolie, limoensap en de mierikswortel. Breng dit op smaak met peper en zout, en meng dit goed door.

Zet een kookring op een bord en druk er rucolasla in. (dit kan met een stamper of een omgebogen lepel) Leg daarop de zalm en druk deze ook aan. Heb je geen kookring gebruik je een kopje doe daar huishoudfolie in en schep hier het mengsel in en kiep dit op de rucola sla.

Soep

Voor de soep is er keuze uit:

- Champignonsoep
- Heldere runderbouillonsoep
- Tomaat paprika soep
- Courgettesoep met kerrie

Champignonsoep

Ingrediënten voor 6-8 personen

2 liter water en 3 bouillonblokjes (bijv. groentenbouillon), 350 gram kastanjechampignons, 350 gram champignons, 2 sjalotjes of 1 ui, 2 teentjes knoflook, ,peper en zout

Bereiding

Snij de sjalot of ui en snijd de knoflook fijn. Snij de champignons en kastanjechampignons in plakjes. Bak de sjalot en knoflook met wat kokosolie even aan in een soeppan en doe hier dan eerst de kastanjechampignons en

champignons bij, samen met een paar takjes tijm. Bak mooi bruin, de champignons zullen flink slinken. Haal de takjes tijm eruit (als je ze nog kunt vinden - zo niet is het niet erg. Doe er 2 liter water en 3 bouillonblokjes bij. Even proeven en indien nodig nog wat op smaak maken met zout en/of peper.

Tomaat paprika soep

Ingrediënten 4 personen

4 rode paprika's, 10 tomaten, 2 ui, 4 tenen knoflook. Peterselie naar smaak, 1 liter water, 2 -3 groentebouillonblokjes. Zout en peper naar smaak.

Bereiding

Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Snijd de paprika's in stukjes en de tomaten in blokjes. Verhit 1 eetlepel kokosolie in een pan (nooit de vlam heel groot).

Fruit de ui en knoflook 5 minuten. Roer regelmatig. Voeg aan de pan de rode paprika, tomaat, groentebouillonblokjes en 800 ml. water toe. Breng aan de kook en laat de soep 10 minuten op laag vuur koken. Neem de pan van het vuur en pureer met de staafmixer of blender. Doe de peterselie erbij en roer door. Breng op smaak met peper en eventueel zout en verwarm nog 2 min.

Je kunt de soep zeven na het pureren sommige mensen vinden de vliesjes van de tomaat enz. niet lekker in de soep.



Heldere runderbouillonsoep

Ingrediënten 8-10 personen

1 kilo soepvlees en runderschenkel , een zak soep groente, 4-5 (gistvrij) runder bouillon blokjes, paar takjes selderij, paar takjes peterselie, takje tijm. Peper en zeezout naar smaak.

Bereiding

Doe 3 liter water in een pan en voeg het soepvlees en de schenkel toe. Breng dit aan de kook. Verwijder de schuim regelmatig met een schuimspaan. Schep nogmaals het schuim eraf en voeg alle ingrediënten toe. Behalve het zout en de soepgroenten. Laat dit alles 6 uur trekken op een heel laag vuur. Mag niet borrelend koken, plaats dan eventueel een plaatje tussen vuur en de pan. Op het einde voeg je de soepgroenten toe en na een kwartier proef je of er nog een bouillonblokje bij moet of wat zout.

Courgettesoep met kerrie

Ingrediënten 4-6 personen

3 flinke fijngesneden sjalotten, 2 tenen knoflook in stukjes gesneden, 2-3 courgettes in stukjes gesneden, 1 flinke theelepel kerriepoeder, olijfolie, 1 ½ liter kippenbouillon (zelf gemaakt) of van kippen bouillonblokjes, zwarte peper en zout.

Bereiding

Bak de sjalotjes, de knoflook en de kerriepoeder in kokosolie of roomboter. Zorg dat het niet verbrand! Schep de courgette in de pan en blijf even omroeren totdat de courgette wat zachter is geworden. Voeg dan de kippenbouillon toe en breng tegen de kook aan. Laat even 10-15 minuutjes zachtjes koken. Haal daarna van het vuur en laat even afkoelen.

Gebruik de staafmixer om er nu een gladde soep van te maken. Proef hem nu en breng indien nodig op smaak met wat zout en peper.

Hoofdgerecht

Voor het hoofdgerecht is er keuze uit:

- Vis uit de oven
- Gevulde courgette met gehakt uit de oven
- Hertenbiefstuk

Vis uit de oven (keuze uit zalm of kabeljauw)

Ingrediënten 1 persoon

150 gram kabeljauw of zalm, 125 gram spinazie, 1 tomaat, 1/2 rode ui, 4 plakjes citroen, 1 theelepel tijm of vers takje, peper, zout, 40 gram Quinoa of zilvervlies rijst, aluminiumfolie.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg 2 stukken aluminiumfolie op het aanrecht in een kruis en leg hierop een berg spinazie strooi er 45 gram ongekookte quinoa of zilvervliesrijst over. Leg daar de vis op en bestrooi dit met peper, zout en tijm. Leg op de vis plakjes citroen. Snij de tomaten. Snij de ui in ringen. Leg deze om de vis heen. Vouw het aluminiumfolie goed dicht zodat er een pakketje ontstaat. Zet dit 25 minuten in de oven tot de kabeljauw mooi wit is.

Je kunt het als pakketje serveren op de bord zodat ieder zelf het pakketje opent! Pas op: er komt warme stoom uit. Kies er bijgerechten bij.



Gevulde courgette met gehakt uit de oven

Ingrediënten 1 persoon

1 courgette, 1/2 ui, 1 klein teentje knoflook, 100 gram rundergehakt, 1 tomaat, 1/4 paprika, 20 gram geitenkaas, takje munt, takje peterselie, 1/2 theelepel komijnzaad, zout en peper, kokosolie of roomboter.

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 graden. Snij de courgette in de lengte door. Lepel het middelste vruchtvlees eruit. Laat nog een beetje aan de schil zitten. Bestrooi de binnenkant met peper en zout. Zet de courgette helften alvast 6 minuten in de oven. Snij het vruchtvlees, ui, knoflook, paprika en tomaat in stukjes. Bak de ui en knoflook en doe hier het gehakt bij. Als de ui, knoflook en gehakt gaar is doe er het courgette vruchtvlees, parika, tomaat er bij. Bak dit nog eens 5 minuten strooi er dan de kruiden door. Schep dit in de uitgeholde courgette en verkruimel de geitenkaas erover. Zet ze in de oven voor 15 minuten.

Hertenbiefstuk

Ingrediënten 4 personen

4 hertenbiefstukken, roomboter, 1 sjalotje, 1 teen knoflook, 1 tak verse tijm, 1 takje verse rozemarijn, 2 jeneverbessen (te koop bij de kruidenpotjes - kan ook zonder als het er niet is), 1 eetlepel balsamico azijn, 100 ml rode wijn (en de rest lekker een glaasje bij het diner) ;-), ongeveer 200 ml wild of rund fond (pot - ook te koop in supermarkt). Koop groenten erbij en kijk bij bijgerechten.

Bereidingswijze

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen. Dep droog en kruid met peper en zout. Pel de sjalot en de knoflook en snij fijn. Smelt 20 gram boter in een steelpan en bak de sjalot en de knoflook aan. Voeg de wijn, de fond, de tijm, rozemarijn, jeneverbess, balsamico azijn toe en roer door elkaar. Laat de saus half inkoken en verwijder de kruiden en jeneverbess. Verhit de roomboter en bak de hertenbiefstuk 3 minuten per zijde aan. Laat hem daarna nog op een lager vuur doorbakken: 5 minuten voor medium en 8 minuten voor well- done (afhankelijk van de dikte). Laat de biefstuk 2 minuten in aluminiumfolie rusten (iets langer kan ook als de rest van het eten nog niet klaar is). Serveer hier de saus bij. Zoek hieronder mooie bijgerechten bij.

Bijgerechten

Voor de bijgerechten is er keuze uit:

- (Zoete) Aardappelfriet
- Aardappeltonijnsalade
- Venkelpuree

Of bereid zelf Quinoa en/of zilvervliesrijst door het te koken met een bouillonblokje.



(Zoete) aardappel friet

Zelf maken is te doen voor 4 personen en als je grote bakplaten hebt. Voor een grote groep is dit lastig. Dan friet bakken voor de liefhebbers.

Ingrediënten

Zoete en/of gewone aardappels, zout, kokosolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Was de (zoete) aardappel en snijd hem in frietjes van ongeveer 1 cm dik.

Doe de frietjes in een kom met warm water en het zout. Laat ze hierin 15-30 minuten weken. Giet de frietjes af en dep ze droog met een schone theedoek of keukenpapier. Doe ze in een kom en verwarm de kokosolie en als deze vloeibaar is erover sprenkelen. Meng de frietjes met de hand door elkaar.

Leg de frietjes op de bakplaat, maar zorg ervoor dat ze allemaal wat tussenruimte hebben. Leg ze dus niet bovenop elkaar of tegen elkaar aan.

Bak de frietjes ca. 15 minuten in het midden van de oven, haal ze eruit en draai ze allemaal om. Pas op dat je je handen niet verbrandt!

Schuif de bakplaat met frietjes terug in de oven en bak ze nog 15 minuten. Open de oven om te zien of de frietjes al bruin beginnen te kleuren; zo niet, zet dan de grill van de oven even aan en bak ze in nog 2 minuten goudbruin en knapperig. (let op: de baktijd verschilt per oven, houd ze dus goed in de gaten!)

Serveer de frietjes met wat zeezout. Je mag er ook paprikapoeder over doen.

Aardappeltonijnsalade

Ingrediënten voor 2 personen

3 aardappelen, huttenkäse, olijfolie, knoflookpoeder, peper, italiaanse kruiden, paprika, rode ui, 2 tomaten, 1 bosui, 10 olijven, blikje tonijn

Bereiding

Schil 3 aardappelen en kook deze gaar. Maak een dressing van 200 gram huttenkäse, scheut olijfolie, 1 theelepel knoflookpoeder, peper, en 2 theelepels italiaanse kruiden (of maak zelf een kruiden mix). Snij een halve paprika en een halve rode ui in hele kleine stukjes. Als de aardappelen gaar zijn meng deze met de groente en de dressing meng hier de tonijn doorheen.

Venkel puree

Ingrediënten voor 2 personen

1 ui, 2 venkelknollen, 125 ml water met 1/2 tablet (gistvrije) bouillonblokje, 2 eetlepels roomboter

Bereiding

Snij de ui en de venkel in kleine stukjes. Neem een (stoof)pan en laat een eetlepel roomboter smelten. Bak de ui en venkel op laag vuur. Na ongeveer 10 minuten kan de bouillon erbij, laat het vuur laag zodat het 10 minuten kan stoven met de deksel op de pan. Dit proces duurt ook ongeveer 10 minuten. Zet het vuur uit en giet het vocht eraf. Het venkel ui mengsel kan gepureerd worden met een staafmixer of in de keukenmachine samen met een eetlepel roomboter.

Groenten

Zorg voor verschillende soorten groenten en kijk wat bij het gerecht past!

Zorg dat je bij het hoofdgerecht je bord voor 2/3e vult met groenten!

Bloemkool met sausje

Ingrediënten voor 3 personen (ligt eraan of je meer groenten hebt schat zelf in)

1 bloemkool, 1 eetlepel kokosolie, 2 eetlepels speltbloem, peper & zout.

Bereiding

Kook de bloemkool gaar

Smelt de kokosolie in een pannetje en haal deze vervolgens even van het vuur.

Voeg de speltbloem toe en plaats het pannetje terug op het vuur

Roer goed door en voeg steeds een beetje bloemkoolvocht en een 1/2 theelepel peper en zout toe. Blijven roeren tot het een gladde saus is. Bestrooi met nootmuskaat.

Broccoli

Ingrediënten voor 3 personen (ligt eraan of je meer groenten hebt schat zelf in)

1 ui, knoflook teentje, 2 stronken broccoli

Bereiding

Snij de ui en de knoflook. Snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli licht gaar en maak er roosjes van. Verwarm de kokosolie of roomboter in de wok. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 minuten. Voeg de gare broccoliroosjes toe. Blijf roeren. Maak op smaak met peper en zout.

Sperziebonen

Ingrediënten voor 3 personen (ligt eraan of je meer groenten hebt schat zelf in)

500 gram sperziebonen, 4 tomaten, 5 teentjes knoflook, 1 ui, peper, zout, tijm (vers of uit potje), 10 blaadjes basilicum of uit potje, 100 ml water

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in 5 minuten beetgaar. Ontvel de tomaten en verwijder de pitjes. Snij de knoflook, de ui en de (10 blaadjes) basilicum in kleine stukjes. Verwarm de kokosolie in de koekenpan en fruit hierin de knoflook en de ui totdat deze mooi glazig zijn. Voeg de tomaten en de blaadjes basilicum hieraan toe. Kruid dit met peper, zout en een handje vol tijm en laat dit geheel 5 minuten doorbakken.

Daarna de beetgare sperziebonen aan het geheel toevoegen met een scheutje water even door laten koken. Na 10 minuten zijn de sperziebonen met tomaat klaar.

Spruitjes

Ingredienten voor 3 personen (ligt eraan of je meer groenten hebt schat zelf in)

500 gram spruitjes, 200 gram champignons, 70 gram ongezouten ongebrande noten, 200 gram gedroogde abrikozen (bevat behoorlijk wat suiker), snuf koriander en zwarte peper.

Bereiding

Zet een pan met water op het vuur. Verwijder beschadigde blaadjes van de spruitjes en halveer ze. Kook ze 3 minuten in water beetgaar, giet ze daarna af.

Bak de champignons en de spruiten 5 minuten in roomboter. Snijd de abrikozen in reepjes en schep deze samen met de noten door de roerbak. Voeg klein scheutje water (80 ml) water, gemalen koriander en wat zwarte peper toe en schep alles goed door elkaar.

Salades

Zorg ook voor lekkere salades met bijvoorbeeld sla, komkommer, tomaat, paprika, ei. Enkele voorbeelden van salades vind je hieronder.

Witlof appel/sinaasappel salade

Ingrediënten 1 persoon

1 stronkje witlof, 1/2 komkommer, 1/2 avocado, 1/2 Granny Smit appel, 1 sinaasappel, 2 hardgekookte eieren, 1 eetlepel volle kwark, 1 eetlepel water, kruiden.

Bereiding

Schil de appel en snij deze in stukjes. Snij ook de sinaasappel (of mandarijntjes) in stukjes. Snij de witlof in ringetjes. Snij ook de komkommer en avocado in stukjes en meng alle groenten in een schaal. Maak een dressing van volle kwark, sinaasappelsap van een uitgeperste sinaasappel, kruiden naar keuze en water. Meng dit met de groenten. Doe er de stukjes ei bij.

Salade met rode biet

Ingrediënten 1 persoon

Rode biet, 50 gram rucolasla, 1 tomaat, 6 olijven, 1/4 komkommer.

Bereiding

1 rode biet, tomaat stukjes, olijven en komkommer in stukjes snijden dit verdelen over de rucola sla.

Kikkererwtensalade

Ingrediënten 2 personen

Kikkererwten 400 gram, 1 punt paprika, 1/2 rode ui, 15 gr. verse peterselie, 1 komkommer, een klein handje zeekraal, 4 eetl. olijfolie snuf zout en peper.

Bereiding

Kikkererwten uitgelekt en afgespoeld of zelf weken en koken. Snij de paprika in reepjes. Snij een halve ui, peterselie, komkommer en zeekraal in kleine stukjes en mengen met olijfolie, een snuf zout en peper. Wil je pittig? Doe er dan nog ½ tl. chilipoeder erbij.

Nagerechten

Dit zijn gezondere desserts. Deze bevatten wel suikers, dus eet ze met mate.



Ijs

Ingrediënten 1 persoon

Banaan of sinaasappel, schep (volle of Griekse) yoghurt, citroen

Bereiding

Snij een banaan in stukjes en leg in de vriezer. (kan ook met ander fruit)

Haal het eruit en doen in een kom en zet er de staafmixer op. Let wel op dat de staafmixer sterk genoeg is - anders even klein beetje laten ontdooien.

Je kunt er een beetje water bij doen.

of

Sinaasappel in stukjes en invriezen. Doe dit met een schep volle yoghurt of griekse yoghurt met een beetje citroensap in een kom en maal met de staafmixer (of blender). Niet te lang laten staan gaat het smelten.

Chocolade met noten

Ingrediënten voor 4-6 personen

90 gram gemengde ongebrande ongezouten noten, 1/2 theelepel cayennepoeder, 200 gram pure chocolade 85%

Bereiding

Nootjes in stukjes hakken en bakken in de pan in kokosolie. Smelt de chocolade door de chocolade in een vuurvaste schaal te leggen en boven op een pan met kokend water te zetten (au bain marie)

Leg op een plaatje bakpapier. Verdeel de cayennepoeder over de nootjes en meng alles door de chocolade. Giet dit mengsel op de bakplaat zorg ervoor dat deze dik genoeg blijft. Laat twee uur opstijven in de koelkast. Als je niet alles op eet (is best machtig) zet de chocolade dan weer terug in de koelkast.



Griekse Yoghurt met fruit en ongebrande noten

Meng de Griekse yoghurt met fruit en ongebrande noten naar keuze.

Fruit is een ideaal toetje!

Fruit is zoet en smaakvol, en bevat relatief weinig calorieën. Bevat natuurlijk ook suiker, maar is gezonder dan de toetjes! Denk aan gebakken appeltjes met kaneel of een heerlijke gemengde fruitsalade!

Appelcrumble

Ingrediënten voor 2-3 personen

3 appels, bakje 100 gram blauwe bessen, kaneel, ongezouten ongebrande noten, kokosolie, 100 gram havermout, amandelmeel, griekse yoghurt.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden en snij 3 appels in stukjes en doe er wat blauwe bessen doorheen.

Doe hier 3 theelepels kaneel en 50 gram geplette gemalen noten bij en roer het.

Smelt 3 eetlepels kokosolie (als je dit niet hebt roomboter) in een pannetje en doe hier 100 gram havermout en 2 eetlepel (boekweit of amandel)meel bij. Goed doorroeren! Doe het fruit erbij en goed mengen. Schep dit in een ovenbestendige schaal of schaaltjes en zet 30 minuten in de oven. Serveer met een schep griekse yoghurt.

Chocolade mousse (heerlijk, maar machtig!)



Ingrediënten voor 2 personen

1 avocado, 1 banaan, 2 eetlepel rauwe cacao poeder

Bereiding

Halveer de avocado en haal de pit eruit. Lepel de avocado uit en doe het in een kom. Doe de banaan en de cacao poeder ook in de kom. Maal het fijn met een staafmixer (of met een keukenmachine).

Voeg wat water toe om het dunner te maken en mix opnieuw. Let op: doe er niet te veel water bij! Garneer met een handje ongebrande nootjes