DECEMBER 2020

KERST RECEPTEN

Heerlijke en feestelijke recepten voor een prachtig kerstdiner

Mogelijk gemaakt door de werkgroep 'psychologie van eetgedrag'

Carpaccio met basilicummayonaise (4 p)

Ingrediënten

200 gram carpaccio
4 el pijnboompitjes
1 zakje rucola (sla, 30 g)
kleine stukje Parmezaanse kaas
4 eetlepels balsamico azijn
1,5 el yogonaise
1 el kwark
5 takjes basilicum
sap van citroen

Zo maak je het:

1.Verwijder de blaadjes van de basilicum takjes.
2. Doe de yogonaise, kwark, basilicum en het sap van de citroen in een maatbeker en pureer met een staafmixer.
3. Verdeel de carpaccio over de borden en verdeel rucola over de carpaccio en druppel er wat basilicummayonaise over.
4. Bak ondertussen op laag vuur de pijnboompitjes even aan. Als ze zijn
verwarmd strooi je ze over de carpaccio heen.
5. Ten slotte schaaf je boven elk bord een paar krullen Parmezaanse kaas.

Voorgerecht met zalm (4 p)

Ceviche van zalm met créme van limoen

Ingrediënten

50 gr. verse zalm per persoon (blokjes van 1/2 cm)
½ limoen (schil raspen en de limoen uitpersen)
¼ rode peper (zaadjes eruit en heel fijn gesneden)
½ sjalot (super fijn gesneden)
1 el. fijngesneden bieslook
scheutje olijfolie
peper en zout
Garnering: venkel, zeewiersalade

Zo maak je het:

Meng alles door elkaar en laat even staan. Maak op smaak met peper en zout naar eigen smaak. Door de limoen gaart de zalm.

Zalmwrap met appel

Ingrediënten

½ Cranny Smith appel (in kleine stukjes)
citroensap
½ el. zure room
½ el. mayonaise
½ el. Griekse yoghurt 0%
½ thl. wasabi
50 gr. gerookte zalm
1 tortilla
plukje rode bietenscheuten

Zo maak je het:

Bedruppel de appel in een schaaltje met citroensap. Meng de zure room, mayonaise, wasabi en de yoghurt door elkaar. Bestrijk de tortilla met het roommengsel.
Verdeel de zalm erover en vervolgens de appel en rode bietenscheuten. Rol de tortilla op en wikkel deze stevig in plasticfolie en bewaar in de koelkast.

Het gerecht gaat verder op de volgende pagina.

"kerst is het bewijs dat je het gezelligste bent wanneer je genoeg eet"

Limoencrème

Ingrediënten

1 ½ limoen
20 gr. griekse yoghurt 0%
20-25 gr. eiwit
10 gr. limoensap
1 dl. olijfolie mild

Zo maak je het:

Doe de yoghurt, eiwit en limoensap in een litermaat. Mix goed door met de staafmixer terwijl je steeds een klein straaltje olijfolie toe. De crème zal hierdoor mooi dik worden. Breng op smaak met limoenrasp en peper en zout. Bewaar in een spuitzak in de koelkast.

Gebakken avocado

Ingrediënten

1 grote avocado in 10 gelijke plakken gesneden
1 el. limoensap of witte balsamico
1 scheutje olijfolie

Zo maak je het:

Bak de avocado licht aan in een koekenpan. Blus af met de balsamico of het limoensap.

Maak het bord op:

Verdeel de zalm in kleine vormpjes over de borden. Leg er een plakje avocado bovenop en 1 plakje ertegen aan. Spuit kleine toefjes limoen crème op en naast de zalm. Garneer af met venkel, zeewierslade en cress. Snijd de totilla in plakjes. Spuit een toefje limoencrème op de rand
van het bord en “plak” de tortilla hierop vast.

Hoofdgerecht
Boerderij-eend op Japanse wijze (4 p)

Boerderij-eend

Ingrediënten

150 gr. boerderij-eend per persoon
½ bosui (in fijne ringetjes gesneden)

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 Graden Celcius. Verwarm ook de ovenschaal. Verwijder eventueel zeentjes of velletjes van de eend. Snijd vervolgens aan de velkant van de eendenborst met een scherp mes schuin in. Goed opletten dat je niet in het vlees snijdt. Verwarm een koekenpan voor en bak de filets op de velkant op middelhoog vuur 3 minuten. Keer het vlees elke 30 seconden om. Neem de filets uit de pan. Leg de filets in de voorverwarmde ovenschaal, op de velkant, en bak 8 minuten in de oven. Laat 5 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Japanse saus

Ingrediënten

2 el. Kikkoman sojasaus
2 el. sake
2 el. mirin
1 el. misopasta
1 thl. suiker

Zo maak je het:

Verwarm alle ingrediënten in een kleine steelpannetje. Breng het geheel op laag vuur aan de kook. Laat de saus inkoken.

Het gerecht gaat verder op de volgende pagina.

"O dennennaald
O dennennaald
waarom heb ik je ooit in huis gehaald"

Gebakken paksoi

Ingrediënten

½ paksoi
1 el. teriyakisaus
milde olijfolie

Zo maak je het:

Verwijder de onderkant van de paksoi en snijd deze in repen van 1 cm. Verwarm de olie in de koekenpan en roerbak hierin de paksoi totdat deze beetgaar is. Op smaak brengen met de teriyakisaus.

Beukenzwammetjes

Ingrediënten

½ bakje beukenzwammetjes
milde olijfolie
peper en zout

Zo maak je het:

De zwammetjes lossnijden van de onderkant. Bak ze in de olie mooi krokant en breng op smaak met peper en zout.

Brickloempiaatje

Ingrediënten

½¼ chinese kool (zeer fijn gesneden)
½ bosje bosuitjes (kleine ringetjes)
½ teentje knoflook (fijn hakken)
½ Spaanse peper (zaad eruit, fijn gesneden)
1 vel brickdeeg (rond loempiadeeg) of filodeeg per persoon)
milde olijfolie

Zo maak je het:

Verwarm de olie in de pan en roerbak alle groenten hierin tot ze beetgaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Laat ze afkoelen en laat de afgekoelde groenten uitlekken in een zeef. Leg een brickvel op het aanrecht. Laat de rest in de verpakking zitten om uitdrogen te voorkomen. Bestrijk het vel met de olijfolie. Leg de vulling erop en vouw er een loempia van. Bestrijk de buitenkant ook met olie. Maak per persoon 1 loempia. Zet koel weg tot gebruik.

Maak het bord op:

Bak de loempia's in een flinke scheut olie in een koekenpan. Bak ze mooi bruin aan beide zijden. Serveer ze warm bij de eend samen met de groenten en de Japanse saus.

Hoofdgerecht
Zalm wellington (8 p)

Ingrediënten

50 gram zalmfilet (op kamertemperatuur)
250 gram kastanjechampignons
10 gram platte peterselie
13 gram bieslook (bakje 25 g)
200 gram gerookte zalm
1 rol vers bladerdeeg (270 g, koelvers)
1 ei

Zo maak je het:

1.Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Halveer de zalmfilet in de lengte. Bestrooi de stukken met peper en zout en leg ze op elkaar.
3. Snijd de champignons zeer fijn. Verhit de boter in een koekenpan en bak ze op middelhoog vuur tot het vocht is verdampt. Snij de peterselie fijn en meng met peper en zout door het champignonmengsel. Laat afgedekt op een bord afkoelen tot kamertemperatuur.
4. Leg de zalm in 3 rijen boven elkaar, elkaar iets overlappend, op een stuk vershoudfolie van 30 x 40 cm.5.Verdeel het champignonmengsel erover en leg de zalmfilet erop. Rol met behulp van de vershoudfolie de zalm strak om de zalmfilet.
6. Rol het bladerdeeg uit op het bakpapier. Snijd het deeg op maat. Leg de zalm erop, verwijder de vershoudfolie en vouw het deeg erom. Het deeg mag 1 cm overlappen. Druk de randen goed aan en leg met behulp van het papier met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat
8. Splits het ei en klop de eidooier los. Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg ermee. Het eiwit wordt niet gebruikt.
9. Bak de wellington ca. 25 min. in het midden van de oven. Haal uit de oven en laat 5 min. rusten onder aluminiumfolie. Snijd de wellington aan tafel in dikke plakken.

Nagerecht
Gemarineerde ananas met kaneelijs (4 p)

ananas met kaneelijs

Ingrediënten

1 halve ananas
bak kaneelijs
1 halve ananas

Marinade voor de ananas:

100 ml water
100 gr. Suiker
½ zakje vanillesuiker
½ kaneelstokje
½ steranijs
sap van een ½ limoen
½ borrelglaasje rum

Zo maak je het:

Meng alle ingrediënten en verwarm deze tot de suiker is opgelost. Maak de ananas schoon en snijd deze in flinterdunne plakken. Leg de schijven in een platte schaal en schenk de marinade erover. Zet koel weg.

Mascarponemousse

Ingrediënten

75 ml Griekse yoghurt 0%
50 gr. mascarpone
1 el. poedersuiker
½ el. sinaasappellikeur of oranjebloesemwater

Zo maak je het:

Meng de yoghurt en mascarpone door elkaar. Roer de poedersuiker en likeur of bloesemwater erdoor en zet koel weg.

Het gerecht gaat verder op de volgende pagina.

Crumble

Ingrediënten

35 gr. bloem
25 gr. rietsuiker
20 gr. Blue band margarine
¼ citroen (rasp van de schil)
snufje zout

Zo maak je het:

Doe de bloem, zout, suiker en rasp van de citroen in een kom. leg de margarine er bovenop en snijd deze al mengend door het bloemmengsel. Ga door totdat er een kruimel mengsel ontstaat. Leg de kruimels op een met bakpapier beklede bakplaat en bak deze goudbruin in een voorverwarmde oven van 180 Graden Celsius in ongeveer 10-15 minuten.

Olie van passievrucht.

Ingrediënten

1 passievrucht
3 el. ananas-marinade
½ el. olijfolie

Zo maak je het:

Snijd de passievrucht doormidden en haal met een lepel de zaadjes eruit. Voeg 3 el. marinade toe en ½ el. olijfolie.
Roer goed door elkaar.

Maak het bord op:

Verdeel de ananas over de borden.
Leg in het midden een bol kaneelijs.
Verdeel de crumble over de ananas.
Leg naast de
ananas een streep mascarpone mousse. Maak af met de olie van de passievrucht.
Garneer met wat munt.

Nagerecht
Aardbeien Trifle (4 p)

Ingrediënten

100 gram bastogne koeken
350 gr Griekse yoghurt (2%)
150 gr MonChou
1 tl citroensap
flesje vanille extract
250 gr aardbeien
2 el suiker
250 ml slagroom.

Zo maak je het:

1. Verkruimel de bastognekoeken (gebruik hiervoor eventueel een keukenmachine).
2. Verdeel de helft van de bastognekoeken over 4 (hoge) glazen. Bewaar de andere helft in een bakje.
3. Verwijder de steeltjes van de aardbeien en snijd in vieren. Verdeel de helft van de aardbeien in de glazen bovenop de verkruimelde bastognekoeken. Bewaar de andere helft in een bakje.
3. Meng 350 gram Griekse Yoghurt, 150 gram MonChou, 1 theelepel citroensap en een paar druppels vanille extract goed door elkaar in een keukenmachine.
4. Verdeel het MonChou/ yoghurt mengsel over de hoge glazen en zet dit minimaal 1 uur in de koelkast om op te stijven.
5. Klop ondertussen de slagroom stijf. Voeg eventueel naar eigen behoefte suiker toe.
6. Vlak voor het opdienen maak je het dessert af. Verdeel bovenop het MonChou/ yoghurt mengsel een laag bastognekoeken en een laag aardbeien. Sluit af met de opgeklopte slagroom. Eet smakelijk!