

Kerst 2019

Een lekker én gezond kerstdiner

Gezond eten en kerst klinkt vaak niet echt als een logische combinatie. Tóch kan het wel. Vervang zetmeelrijke producten zoals aardappel, pasta en brood voor groenten, noten en zaden. Hierdoor ben je sneller verzadigd en voorkom je overeten. Ook voorkom je een opgeblazen gevoel dat veelal wordt veroorzaakt door producten als pasta of brood. We gaan je helpen een lekker én gezond kerstdiner samen te stellen dat redelijk eenvoudig te bereiden is.

Eetsmakelijk en een fijne kerst gewenst!

Voorgerecht: puree van bloemkool met coquilles.



Nodig voor 4 personen:

- ½ middelgrote bloemkool in roosjes of een verpakking bloemkoolrijst.
- 8 coquilles
- 100 ml room*
- Flinke klont boter*
- Zout en peper
- Pijnboompitten
- Mespuntje chiliflakes
- Olijfolie
- Balsamico

Tip: Omdat dit een voorgerecht is heb je maar een klein beetje puree nodig. Je kunt natuurlijk ook gewoon meer puree maken en deze de volgende dag gebruiken voor een lekkere, oer-Hollandse stampot.

Bereiding:

Spoel de coquilles af onder koud stromend water en dep ze met keukenpapier droog. Snij de coquilles doormidden in 2 'plakjes'.

Kook de bloemkoolroosjes gaar in wat water met een scheutje olijfolie. Giet het water af, voeg de boter en de helft van de room toe en pureer. Breng op smaak met zout, peper en chiliflakes en voeg de rest van de room al roerend toe tot de gewenste dikte is bereikt.

Schep de puree in 4 kleine hoopjes op een voorverwarmd bord.

Verhit een beetje olie in de pan en bak de coquilles 1 minuut per kant. Bestrooi de coquilles met zout en peper. Schep de coquilles op de bloemkooltorentjes.

Rooster de pijnboompitten in de olie en schep met wat olie over het gerecht.
Druppel er wat balsamico over en wat verse kruiden zoals oregano, tijm of basilicum.

Tip voor een Vegetarische variant:

Vervang de Coquilles voor een paddenstoelenmix .

** voor een veganistische of paleo variant vervang je de boter door olijfolie en de room voor een plantaardige variant.*

Gezonde kerst-tip:

Vermijd de combinatie van vlees of vis met kaas. Teveel eiwitbronnen zorgen voor een opgeblazen gevoel omdat ze moeilijk te verteren zijn.

Hoofdgerecht: Zalm met groenten uit de oven



Een recept van Pascal Naessen. Dit gerecht bevat veel mooie pure smaken. Bovendien kalmeert venkel het spijsverteringssysteem en dat betekent dus minder last van je buik en een vlottere spijsvertering!

Nodig voor 4 personen:

2 grote venkels
Tomaten
1 grote ui
Zalmfilet (wildvang, biologisch) voor 4 personen
Gedroogde tijm
Keltisch zeezout en peper uit de molen
Olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bedek een grote ovenplaat met aluminiumfolie. Wrijf de folie in met olijfolie. Snijd de venkel in plakjes van een halve centimeter en snijd de tomaten en de ui in dunne plakjes. Leg ze op de folie. Giet wat olijfolie over de groenten en kruid met peper, zout en wat gedroogde tijm. Zet de plaat 20 minuten in de oven.

Strooi wat gedroogde tijm over de zalm, kruid met peper en zout en giet er wat olijfolie over. Laat de vis de laatste 10 minuten met de groenten mee garen in de oven.

Leg de zalm op een bord en schik de groenten er om heen.

Bijgerecht: venkel salade on the side

Je kunt de zalm plus groenten aanvullen met een frisse venkel salade. Het knapperige van de rauwe venkel combineert mooi bij alle zachte structuren van de gegaarde groenten en vis en is bovendien een weldaad voor je darmen.

Nodig voor 4 personen:

2 grote venkels
Biologische citroen
Olijfolie
Peper en zout

Bereiding:

Schaaf de 2 venkels fijn en marineer deze in 2 eetlepels olijfolie, reepjes schil van een biologische citroen en sap van een halve citroen. Laat het geheel tenminste 2 uur marinieren. Voeg zout en peper toe naar smaak.

Dessert: Christmas Pudding Cake met 10 seconden ijs.



Dit recept is eigenlijk per ongeluk ontstaan (maar is dat niet het geval bij veel grote successen?). Ik wilde een cake maken met blauwe bessen maar had op dat moment alleen diepvries blauwe bessen voorhanden. Deze geven natuurlijk veel meer vocht af dan verse bessen en dus werd het nooit een echte cake maar bleef een beetje puddingachtig met een heerlijk dun korstje. Favoriet sinds dat moment en bij ons niet meer weg te denken als feestelijke afsluiting van een diner.

Gezonde kerst-tip:

Gewone suiker heeft een nadelig effect op onze bloedsuikerspiegel. Gebruik daarom liever een natuurlijke zoetstof zoals stevia, xylitol of erythitol. Alle overige zoetstoffen zijn niet geschikt en kunnen de gezondheid schaden.

Nodig:

Voor de Christmas Pudding cake:

200 gram biologische diepvries blauwe bessen
50 gram boter (of 50 ml mct-olie)
80 gram amandelmeel of een andere notenmeel
2 middelgrote eieren, losgeklopt
½ theelepel kaneel.
mepuntje Keltisch zeezout
Stevia of erythritol extract naar smaak

Voor het ijs:

1 ½ blik volvette kokosmelk
½ theelepel bourbon vanille poeder of naar smaak
Mespuntje zout
Zoet naar smaak met erythritol, xylitol of stevia extract.

Bereiding:

Een deel van het ijs bereiden doe je een dag van te voren.

Mix de ingrediënten voor het ijs en giet dit in een ijsblokjesvorm en zet dit in de vriezer.

Smelt de boter. Voeg de amandelmeel toe en daarna de eieren, roer de kruiden erdoor en op het laatst de nog bevroren bessen. Leg een vel bakpapier in een springvorm en giet het beslag er in.

Oven voorverwarmen op 180 °C. Bak de cake ca. 45 minuten op: de gaartijd ligt ongeveer tussen de 45 en 55 minuten afhankelijk van de grootte van de eieren en afhankelijk van de oven. De cake blijft zacht en vochtig aan de binnenkant maar de buitenkant krijgt een mooi dun en knapperig laagje.

Haal de cakepudding uit de oven.

Intussen kun je het ijs verder bereiden. Haal de bevroren kokosblokjes uit de vriezer en doe deze in een stevige keukenmachine. Draai de blokjes met messen tot je een mooi egaal ijs hebt.

Serveer het ijs met de nog warme pudding.

Heb je geen keukenmachine? Met een stevige staafmixer lukt het ook mits je de bevroren kokosblokjes niet te groot maakt.

Tip: Heb je liever aardbeienijs dan kun je bij het ijs maken met de machine een handvol bevroren aardbeien aan het basismengsel toevoegen.

Sluit de maaltijd af met een muntthee of thee met kamille en zoethout.