

Koken *met Kerst*



plusonline

Koken met Kerstmis

Wat is er gezelliger dan lekker uitgebreid koken met Kerstmis? Eindelijk eens tijd voor elkaar en om in de keuken te staan. Samen met het Voedingscentrum hebben we een boekje gemaakt met twee heerlijke kerstmenu's.

Twee viergangen menu's met smakelijke recepten. Je hoeft je er natuurlijk niet aan te houden. Je kunt ook slechts een recept nemen dat je lekker lijkt of je stelt met alle recepten een eigen menu samen.

Speciaal voor de kinderen zit er een apart toetje bij: het sinaasappelmandje. Een recept uit het kinderboek De Kleine keukenhulp, een boek boordevol recepten. Dat wordt gezellig koken met Kerstmis!

Fijne kerst!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum

© GezondheidsNet

Inhoud

Menu eerste kerstdag

Blini's met saliepuree en garnalen	4
Broccolisoepe met peper en chilicroutons	6
Vleesrolletje met citrus en munt	8
Regenboogsalade	10
Charlotte van yoghurt met sinaasappel	12

Menu tweede kerstdag

Mini brochettes met meloen en gemarineerde mozzarella	14
Warme pappadum met drie kleuren tomaatjes	16
Linzenpate met paddenstoelen met gepofte courgettes	18
Gepocheerde grapefruit met basilicumijis	20

Speciaal voor de kids

Sinaasappelmandje uit De Kleine keukenhulp	22
--	----

Betekenisafkortingen

g = gram
tl = theelepels
el = eetlepel
dl = deciliter



Blini's met saliepuree en garnalen

Moment: voorgerecht

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 200 g diepvries doperwten
- 12 - 15 blaadjes salie
- 1/2 teentje knoflook
- 1 eetlepel dikke yoghurt
- Handje spinazie
- 12 poffertjes
- 12 gare gepelde garnalen

Kook de doperwtjes in een bodem water in 3 minuten gaar. Laat ze uitlekken en afkoelen. Was de salie. Houd 2 lepels doperwtjes en ca. 8 blaadjes salie achter voor garnering. Pureer de rest van de doperwtjes met 5 blaadjes salie en de knoflook met een staafmixer. Maak de puree op smaak met de yoghurt, wat peper en nog wat kleingesneden salie. Was mooie blaadjes spinazie en dep ze droog. Verdeel de poffertjes over 4 bordjes en leg er een spinazieblaadje op. Schep op ieder poffertje 2 theelepels van de saliepuree en leg er een garnaal op. Garneer met doperwtjes en blaadjes salie.

Voedingswaarde per persoon

Energie	140 kcal
Eiwit	8 g
Koolhydraten	20 g
Vet	2 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	3 g
Groente	50 g
Zout	0,33 g

Broccolisoep met peper en chilicroutons

Moment: kerstmenu tweede gang

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 250 g broccoli
- stuk groen van een prei
- 1 teentje knoflook
- 2 el olie
- 2 dl groentebouillon
- 1 bruine boterham
- paprikapoeder of chilipoeder
- 1 rode peper

Maak de broccoli schoon en snijd het in stukken. Snijd de prei in ringen en was ze goed. Pel de knoflook en snijd het fijn. Fruit de prei en de knoflook in 1 eetlepel olie zacht. Voeg de broccoli en de bouillon toe en kook het in 10 minuten gaar. Snijd de boterham in blokjes. Bak ze in de andere eetlepel olie goudbruin. Strooi er wat paprikapoeder of chilipoeder over. Maak de peper schoon en verwijder de zaadlijsten en pitjes. Snijd deze in smalle ringen. Pureer de soep met een staafmixer. Verwarm de soep nog even, verdun eventueel met wat water of een scheutje melk en maak hem op smaak met een beetje peper. Garneer met de croutons en de ringetjes peper.

Voedingswaarde per persoon

Energie	100 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	5 g
Vet	6 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	3 g
Groente	g
Zout	0,66 g





Vleesrolletjes met citrus en munt

Porties: 4 personen

Moment: hoofdgerecht

Ingrediënten:

- 1 citroen
- 4 kleine takjes munt
- 4 lapjes varkensfilet a la minute
- 1 el honing
- 2 el vloeibare margarine
- 4 prikkers of keukentouw

Boen de citroen goed schoon en snijd met een zesteur of scherp mesje mooie dunne reepjes van de schil. Was de munt. Leg de filetlapjes tussen 2 velletjes plastic folie en klop ze met bijv. een pan of fles nog wat platter. Bestrooi de lapjes vlees met peper, bestrijk ze met een beetje honing en verdeel de munt en reepjes citroenschil er over. Rol het vlees op en steek dit vast met een prikker of een touwtje. Bestrooi de rolletjes met peper. Bak de rolletjes in de hete margarine in 20 minuten gaar en bruin.

Voedingswaarde

Energie	150 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	4 g
Vet	7 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	0 g
Groente	g
Zout	0,15 g

Regenboogsalade

Porties: 4 personen

Moment: hoofdgerecht

Ingrediënten:

- 600 g wortelen in diverse kleuren
- 2 dunne preien
- 2 el olijfolie
- Azijn
- 2 tl mosterd
- Peterselie

Maak de groente schoon. Snijd de wortels en de prei in stukken van 10 cm. Snijd de stukken in de lengte in dunne repen. Kook de groente in weinig water in 5 minuten gaar. Klop een dressing van de olie, 1 eetlepel water, wat azijn en de mosterd. Meng de dressing door de nog warme wortel en prei en laat dit afkoelen. Strooi er klein geknipte peterselie over.

Voedingswaarde

Energie	100 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	8 g
Vet	6 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	5 g
Groente	150 g
Zout	0,15 g





Charlotte van yoghurt met sinaasappel

Porties: 4 personen **Moment:** dessert

Ingrediënten:

- 4 blaadjes gelatine
- 2 sinaasappels
- 500 g roomyoghurt met sinaasappel (8 procent vet)
- ca. 100 gram lange vingers
- Schaal of puddingvorm inhoud 0,75 liter, lint

Week de gelatine 10 minuten in ruim koud water. Boen 1 sinaasappel schoon en rasp wat van de schil. Pers 1 helft uit en snijd de andere helft in kleine stukjes. Breng het sap aan de kook. Neem dit van het vuur en los er de goed uitgeknepen gelatine in op. Laat het afkoelen en schep er wat geraspte schil en de stukjes sinaasappel door. Meng dit door de roomyoghurt. Schep het mengsel in de vorm en laat de pudding afgedekt koelen en in 4 uur opstijven. Houd de vorm kort in heet water. Stort de charlotte op een schaal. Plaats rondom de lange vingers. Maak ze vast met een lint. Snijd de overgebleven sinaasappel in dunne plakken. Snijd de plakken met of zonder schil in mooie stukjes. Garneer met de stukjes sinaasappel.

Voedingswaarde

Energie	225 kcal
Eiwit	8 g
Koolhydraten	35 g
Vet	5 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	1 g
Groente	0 g
Zout	0,21 g

Mini brochettes met meloen en gemarineerde mozzarella

Porties: 4 personen

Moment: hoofdgerecht

Ingrediënten:

- 2 el pesto
- 2 tl citroensap
- 12 bolletjes minimozzarella
- 24 blaadjes basilicum
- 2 schijven meloen
- 12 sateprikkers

Meng 1 eetlepel van de pesto met het citroensap. Laat de mozzarella uitlekken en schep de marinade er door. Laat dit afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur staan. Was de basilicum. Schil de meloen en snijd de meloen in 24 blokjes. Verdun de andere lepel pesto met een eetlepel koud water. Rijg aan de prikkers om en om 2 blokjes meloen, een blaadje basilicum en een bolletje mozzarella. Leg de brochettes op kleine borden en druppel de pesto er over.

Voedingswaarde per persoon

Energie	110 kcal
Eiwit	6 g
Koolhydraten	4 g
Vet	8 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	0 g
Groente	0 g
Zout	0,34 g





Warme pappadum met drie kleuren tomaatjes

Moment: Kerstmenu tweede gang

Aantal porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 rode ui
- Stukje prei
- 250 g kleine tomaatjes in drie kleuren
- 2 el olijfolie
- 4 pappadums (pakje a 10 stuks van de supermarkt)

Pel de ui en snijd hem klein. Snijd de prei in dunne ringen en was ze goed. Was de tomaatjes. Halveer eventueel grotere tomaatjes. Fruit de ui in de olie glazig. Bak de tomaatjes en de prei kort mee en maak het op smaak met wat tijm en peper. Bestrijk de pappadums aan beide kanten met een kwastje met wat olie. Verwarm één voor één de pappadums in de magnetron op ca. 700 Watt tot ze mooi gerezen en heet zijn. Leg ze op borden en schep het tomatenmengsel er in.

Voedingswaarde per persoon

Energie	140kcal
Eiwit	8g
Koolhydraten	20g
Vet	2g
Verzadigd vet	1g
Vezels	3g
Zout	0,33g
Groente	50g

Linzenpaté met paddenstoelen en gepofte courgettes

Moment: hoofdgerecht

Aantal porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 200 g groene linzen of 2 blikjes linzen
- 2 laurierblaadjes
- 1 rode ui
- 1/2 winterwortel
- 1 stengel bleekselderij
- 2 el olijfolie
- Teentjes (verse) knoflook
- 50 g hazelnoten of walnoten
- 5 zongedroogde tomaatjes op olie
- 3 eieren
- Tijm
- 1 el mosterd
- 4 smalle kleine courgettes
- Rozemarijnnaaldjes

Was de linzen en kook ze in ruim water met de laurierblaadjes in ca. 40 minuten gaar. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, het stuk wortel in blokjes en de bleekselderij in boogjes. Fruit de groente in 1 eetlepel olie zacht. Pers er 1 teentje knoflook boven uit. Laat dit afkoelen. Hak de noten grof. Snijd de tomaatjes klein. Warm de oven voor op 180° C. Bestrijk de vorm met een beetje olie.

Voedingswaarde per persoon

Energie	490 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	40 g
Vet	20 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	15 g
Groente	100 g
Zout	1,31 g





Gepocheerde grapefruit met basilicumijs

Moment: dessert

Aantal porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 6 takjes basilicum
- 200 g citroensorbetijs
- 3 rode grapefruits
- 1 dl witte wijn
- 2 el honing

Was de basilicum. Houd 4 mooie topjes achter voor de garnering. Knip de rest van de basilicum in reepjes. Laat het sorbetijs een beetje zachter worden en meng er de reepjes basilicum door. Zet het ijs weer in de diepvries. Schil de grapefruits dik en snijd ze in dunne plakken. Verwarm de wijn met de honing en leg de grapefruitplakken erin. Warm de grapefruit een paar minuten mee. Laat afkoelen en verdeel over 4 borden. Schep een bolletje ijs in het midden en garneer met de achtergehouden basilicum.

Voedingswaarde per persoon

Energie	135 kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	25 g
Vet	0 g
Verzadigd vet	0 g
Vezels	2 g
Groente	0 g
Zout	0,02 g

Sinaasappelmandje

Moment: toetje uit het kookboek De Kleine keukenhulp

Aantal porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 2 sinaasappels
- 20 g halfvolle kwark
- 1 el basterdsuiker
- 1 el citroensap
- 2 gemengde noten
zonder zout
- 4 kleine blaadjes
munt

Snijd de sinaasappels doormidden. Haal met een scherp mesje het vruchtvlees uit de schil. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de randen van de schil in zigzagvorm. Doe de kwark, suiker en citroensap samen in een kom en meng met een garde tot een geheel. Hak de noten fijn met een mes. Houd een lepel noten achter. Voeg de nootjes en stukjes sinaasappel toe aan het kwarkmengsel en roer het er doorheen. Vul de sinaasappelhelften met het kwarkmengsel. Garneer de bovenkant met een blaadjes munt en wat gehakte nootjes.

Voedingswaarde voor 1 mandje

Energie	115 kcal
Eiwit	7 g
Koolhydraten	8 g
Vet	5 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	1 g
Zout	0,05 g



Probeer 4 nummers voor €15

Ruim
30%
korting



Abonnement stopt
automatisch

Plus Magazine, hét tijdschrift voor 50-plussers, informeert en inspireert over onderwerpen als gezondheid, geld & recht, reizen, huis & tuin en nog véél meer. Elke maand ruim 160 pagina's boeiende informatie en bruikbare tips.

Word nu abonnee en profiteer!

Scan de QR-code of [klik hier >>](#)



