

KERSTMENU 2021

DINERKAART

VOORGERECHT

Pasteitje met champignons

HOOFDGERECHT

Zalm met amandelkorst (keuze vis)
Flespompoen uit de oven (keuze vegetarisch)

NAGERECHT

*Warme appel
met speculaasijs*

PASTEITJE MET CHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN (4 personen)

50 gram boter
2 eetlepels bloem
4 plakjes bladerdeeg
100 gram worteltjes
400 gram champignons



500 ml groentebouillon
1 theelepel gedroogde tijm
1 rode ui (gesnipperd)
1 ei
4 ovenschaaltjes (ramequins)

BEREIDING

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de champignons, wortel en ui klein. Verhit een beetje boter in een koekenpan en bak de champignons, wortel en ui samen met de tijm.

Smelt ondertussen in een steelpannetje 50 gr boter. Voeg de bloem toe en bak dit 2 minuten. Giet de bouillon er beetje voor beetje bij en blijf goed roeren met een garde. Laat de saus indikken. Voeg daarna de groenten aan de saus toe. Vet de randen van de schaaltes in en verdeel het mengsel over de 4 ovenschaaltjes. Leg een plakje bladerdeeg over ieder schaalte. Even goed aandrukken aan de zijkant. Klop het ei los en bestrijk het bladerdeeg hiermee. Zet de bakjes voor 20 minuten in de oven tot ze mooi bruin zijn.

Per portie: 438 kcal / 25 gr kh / 8,6 gr eiwit / 33 gr vet



HOOFDGERECHT VIS

BODY
SUPPORT

ZALM MET AMANDELKORST

INGREDIËNTEN (4 personen)

4 zalmfilets á 100 gram
100 gram amandel
500 gram haricots verts
500 gram aardappelpuree
2 beschuitjes

2 theelepels mosterd
1 eetlepel honing
2 eetlepels olie
2 eetlepels citroensap
takje peterselie
snufje peper en zout



BEREIDING

Verwarm de oven op 200 graden. Hak de amandelen, peterselie en de beschuitjes grof in een keukenmachine. Voeg hier de mosterd, honing en olie aan toe en meng het goed door elkaar. Sprenkel het citroensap over de zalmfilets en een snufje peper en zout naar behoefte.

Verdeel het beschuitmengsel en de amandelen over de zalm en leg ze op een ingevette bakplaat. Zet de zalmfilets ca. 10 minuten in de oven tot de zalm lichtroze is geworden.

Bereid ondertussen de aardappelpuree en de haricots verts.

Verdeel de haricots verts over de 4 borden en leg hier de zalmfilet op. Schep de aardappelpuree ernaast of maak toefjes.

610 kcal / 34 gr kh / 31 gr eiwit / 36 gr vet



HOOFDGERECHT

VEGETARISCH

BODY
SUPPORT

GEVULDE FLESPOMPOEN UIT DE OVEN

INGREDIËNTEN (4 personen)

1 flespompoe
2 eetlepels pijnboompitten
(geroosterd)
250 gram spinazie (diepvries)

75 gram feta
75 gram cranberry's
1 eetlepel olijfolie
snufje peper en zout



BEREIDING

Verwarm de oven op 200 graden en haal de spinazie alvast uit de vriezer. Snijd de flespompoe in de lengte doormidden en haal met een lepel de zaden en draden eruit. Bestrijk de binnenkant met olie en bak de pompoe met de binnenkant naar boven voor 40 minuten, totdat deze beetgaar is. Doe de cranberry's in een bakje warm water en laat ze 15 minuten wellen. Doe de spinazie in een zeef en druk het vocht er met een lepel uit. Giet de cranberry's af en meng ze door de spinazie met wat peper en zout. Haal de pompoe uit de oven en schraap met een lepel het vruchtvlees eruit, tot je 3 cm rand over hebt. Vul de pompoe met het spinaziemengsel, feta kruimel en de pijnboompitjes. Druk de vulling licht aan. Prak het vruchtvlees tot een puree en verdeel dit over de feta en pijnboompitjes. Zet dit nog 20 minuten in de oven.

205 kcal / 22 gr kh / 7,5 gr eiwit / 9 gr vet



WARM E APPEL MET SPECULAASIJS

INGREDIËNTEN (4 personen)

2 stevige appels
40 gram boter
1 theelepel kaneel
4 bollen speculaasjs



BEREIDING

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine partjes. Bestrooi de partjes met kaneel.

Verhit de boter in een pannetje en voeg de appel toe. Bak een paar minuten zodat de appel lekker warm wordt. Serveer de appelpartjes met een bolletje speculaasjs.



200 kcal / 23 gr kh / 1 gr eiwit / 12 gr vet

