

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT



Kerstmenu 2021

DINERKAART

Voorgerecht

Duo van vis

Hoofdgerecht

Kalfsmedaillon en gegrilde groenten

Nagerecht

No-bake cheesecake

VOORGERECHT

Duo van vis

INGREDIËNTEN (4 personen)

200 gram gekookte garnalen
1 sjalotje
1 stukje rode peper
1 limoen
1 avocado

2 eetlepels sesamzaad
4 plakjes gerookte zalm
1 eetlepel zure room
2 eetlepels mayonaise
peper en zout naar smaak



BEREIDING

Garnalentartaar

Hak de garnalen in kleine stukjes. Snipper het sjalotje en hak ook de rode peper in kleine stukjes. Voeg dit samen en knijp een halve limoen hier bovenuit. Snijd een halve avocado in kleine blokjes. Meng dit met de garnalen en 1 eetlepel sesamzaadjes. Neem een kookring en doe hierin de garnalentartaar. Duw goed aan het verwijder de ring. Sprengel de overgebleven sesamzaadjes over de tartaartjes heen



Zalmbonbon

Rasp de schil van de limoen en pers de andere helft van de limoen. Zet het limoenrasp even aan de kant. Meng het limoensap met mayonaise, crème fraîche en de gehakte bieslook. Breng op smaak met peper. Zet het mengsel 10 minuten in de koelkast zodat het mengsel iets steviger is. Snijd de andere halve avocado in hele kleine blokjes, meng door het zure room mengsel en verdeel in 4 porties. Neem een stukje huishoudfolie en leg hier een plakje gerookte zalm op. Voeg nu een deel van het avocadomengsel op de gerookte zalm. Vorm  een balletje van de gerookte zalm en gebruik de folie om een mooie ronde bonbon te vormen. leg nog even terug in de koelkast om op te stijven. Verdeel de geraspte limoen voor het serveren over de zalmbonbon

  Per portie: 260 kcal / 4 gr kh / 17 gr eiwit / 19 gr vet



HOOFDGERECHT VLEES

Hasselback aardappelen met kalfsmedallion en gegrilde groenten

INGREDIËNTEN (4 personen)

8 middelgrote aardappelen
4 kalfsmedaillons
3 teentjes knoflook
3 courgettes (gele en groene)



2 uien
1 rode peper
1 bosje munt
4 eetlepels olijfolie
Oregano, paprikapoeder, peper



BEREIDING

Was de aardappelen. Snijd de aardappels in dunne schijfjes, maar snijd de schijfjes in de aardappel net niet helemaal door. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Snijd een teentje knoflook in flinterdunne plakjes en zet deze tussen de aardappel. Bak de aardappel in de voorverwarmde oven in ongeveer 45 minuten gaar en knapperig.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie en voeg in ringen gesneden ui, oregano, paprikapoeder en peper toe. Schroeï het vlees dicht en laat deze naar wens nagaren in de pan.

Voor de groene groenten:

Snijd de courgettes in plakken van een halve centimeter. Rits blaadjes munt van de takjes af en snijd de blaadjes fijn. Snijd een rood pepertje doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in kleine stukjes. Meng de peper met munt en 2 eetlepels olijfolie door elkaar. Verwarm een (grill) pan en bak de courgette aan beide kanten gaar. Besprenkel de gegrilde groente met de munt-peper olie.

Per portie: 457 kcal / 54gr kh / 32 gr eiwit /12 gr vet



HOOFDGERECHT VEGA

Hasselback aardappelen met portobello en gegrilde groenten

INGREDIËNTEN (4 personen)

8 middelgrote aardappelen
4 portobello champignons
4 plakken verse geitenkaas
3 teentjes knoflook

2 uien
3 courgettes (gele en groene)
1 rode peper
1 bosje munt
4 eetlepels olijfolie
Oregano, paprikapoeder, peper



BEREIDING

Was de aardappelen. Snijd de aardappelen in dunne schijfjes, maar snijd de schijfjes in de aardappel net niet helemaal door. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Snijd een teentje knoflook in flinterdunne plakjes en zet deze tussen de schijfjes aardappel. Bak de aardappel in de voorverwarmde oven in ongeveer 45 minuten gaar en knapperig.

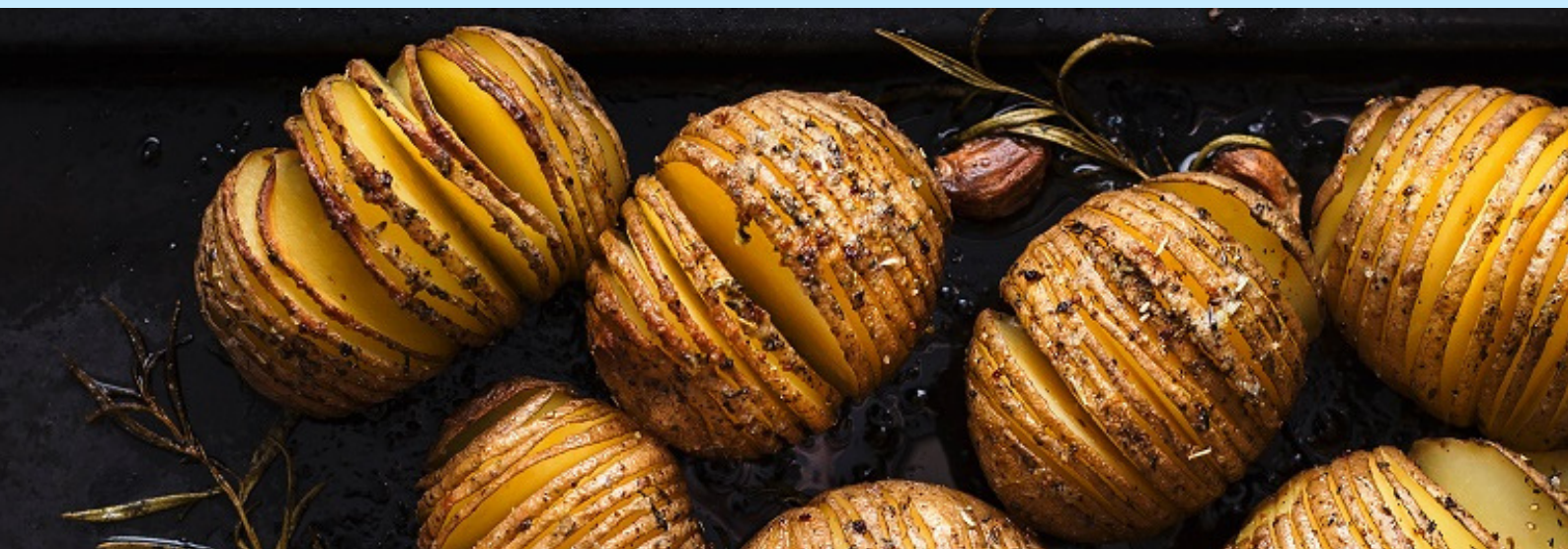
Leg de paddenstoelen met de onderzijde naar boven op een ovenrooster met bakpapier. Sprenkel een scheutje olijfolie over de portobello's en bestrooi met wat peper en zout. Bak ze in 5 minuten half gaar. Leg de plakjes geitenkaas erop en bak de paddenstoelen in de oven nog 10 minuten af.

Voor de groene groenten:

Snijd de courgettes in plakken van een halve centimeter. Rits blaadjes munt van de takjes af en snijd de blaadjes fijn. Snijd een rood pepertje doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in kleine stukjes.

Meng de peper met munt en 2 eetlepels olijfolie door elkaar. Verwarm een (grill) pan en bak de courgette aan beide kanten gaar. Besprenkel de gegrilde groente met de munt-peper olie.

Per portie: 437 kcal / 52 gr kh / 16 gr eiwit / 17 gr vet



NAGERECHT

No-bake cheesecake glaasjes

INGREDIËNTEN (4 personen)

250 ml opgeklopte slagroom (ongezoet)
100 gram roomkaas (zoals philadelphia light)
20 gram boter of margarine
200 gram cranberry's (diepvries)
8 speculaasjes



BEREIDING

Zet 4 kleine glaasjes klaar. Doe de speculaasjes in een keukenmachine en vermaal de koekjes. Smelt de boter en meng met de vermalen koekjes. Verdeel het koekjesmengsel over de bodem van de glaasjes en druk goed aan. Zet in de koelkast. Doe de roomkaas in een kom en roer los. Klop de slagroom op en meng door de roomkaas. Meng de room eventueel met wat overgebleven limoensap of limoenrasp van je voorgerecht. Schep de room op de koekbasis en zet terug in de koelkast tot je het nagerecht gaat serveren. Verwarm de cranberry's in een pannetje. Schep een lepel cranberrysaus op de room en serveer direct.



Per portie: 310 kcal / 27 gr kh / 3 gr eiwit / 25 gr vet

