



Kerst recepten

Het ideale kerstmenu is er eentje waar je samen met vrienden en familie van kan genieten. Gezondheid wordt vaak even vergeten tijdens de feestdagen, terwijl je met weinig moeite een heerlijk en gezonder feestmenu kan maken.

Een van de meest populaire kerstgerechten is gourmetten. Met deze tips kan je gourmetten een stuk gezonder maken:

- Maak zelf sausjes (bv. zelfgemaakte knoflooksaus, tzatziki of satésaus)
- Kies ook voor groente (bv. wok groente, courgette, champignons, etc.)
- Gebruik vloeibare boter of olie (is ook nog eens makkelijk in gebruik)
- Maak een aantal bijgerechten (bv. een salade, rösti of een zelfgemaakte appelmoes)
- Kies ook voor vis (bv. zalm, garnalen of pangasiusfilet)

Met deze recepten kan je een heerlijk kerstmenu samenstellen.



Pompoensoep



2 porties



35 minuten



pan, staafmixer of zeef, snijplank



INGREDIËNTEN

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| Halve flespompoe | 2 eetlepels olijfolie |
| Halve ui | 1 teen knoflook |
| 1 theelepel paprikapoeder | Halve liter water |
| | 1 groentebouillontablet |

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de pompoen in de lengte door midden
 2. Schep met een lepel de pitten en draderige binnenkant eruit
 3. Snijd de pompoen met schil in blokjes van ca. 2 cm, snipper de ui en snijd de knoflook fijn
 4. Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur en bak hierin de pompoen, ui, knoflook en paprikapoeder 5 min
 5. Voeg het water en bouillontabletten toe en breng aan de kook. Laat de soep 15 min. koken
 6. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer glad
- Geen staafmixer? Prak dan de stukken pompoen door een zeef.



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Groente

- 275 gram van de 250 gram
- Smear- en bereidingsvet**
- 5 gram van de +/- 50 gram



Pompoensalade



4 porties



30 minuten



Snijplank, mes, pan, kom



INGREDIËNTEN

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| Halve flespompoe | 2 eetlepels azijn |
| 1 grote rode biet | 2 eetlepels olijfolie |
| 150 gram verse spinazie | 1 eetlepel honing |
| 50 gram walnoten | Zout en peper |

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de rode biet in dunne plakjes, gebruik eventueel een mandoline
2. Kook de plakjes in 5-7 minuten gaar, giet af en spoel kort onder koud water
3. Verwijder de pitten van de pompoen en snijd in blokjes
4. Kook de pompoen 10 minuten, giet af
5. Marineer de plakjes rode biet in de azijn, olijfolie, honing en een snufje zout en peper
6. Bak de pompoenblokjes in een pan met een beetje olie tot ze rondom krokant zijn, breng op smaak met een beetje peper en zout
7. Meng de spinazie en pompoen door de rode bieten heen en verkruimel de walnoten eroverheen



PLAATS IN DE SCHIJF

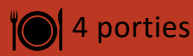
VAN VIJF

Groente

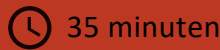
- 180 gram van de 250 gram
- Noten**
- 12,5 gram van de 25 gram



Stoofperen appelmoes



4 porties



35 minuten



Pan, snijplank



INGREDIËNTEN

250 gram appels, bv. elstar
 1 theelepel kaneel
 Citroensap van een halve citroen
 1 kruidnagel
 250 gram stoofperen zelf gemaakt of in pot



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Fruit

1 portie van de 2 porties

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de appels, snijd ze elk in 4 parten en verwijder de klokhuizen
2. Snijd de appels in kleine blokjes
3. Giet de stoofperen af, vang het vocht op
4. Doe de appels, 100ml stoofperenvocht, citroensap, kaneel en de kruidnagel in een pan
5. Zet het vuur laag, leg de deksel schuin op de pan en laat 20 min. zachtjes koken, voeg halverwege de peren toe
6. Roer af en toe. Zet het vuur uit en laat 10 min. afkoelen
7. Verwijder de kruidnagel, druk eventueel de grote stukken plat met een lepel

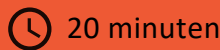
Bewaar de stoofperen-appelmoes in een afsluitbaar bakje in de koelkast.



Bloemkool rösti



2 porties



20 minuten



Rasp, kom, pan



INGREDIËNTEN

200 gram bloemkoolrijst
 1 eetlepel olie
 250 gram aardappelen (geschild)
 2 takjes krulpeterselie
 1 ei (M)
 Snuf peper



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Groente

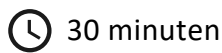
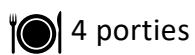
100 gram van de 250 gram

Aardappelen

125 gram van de 200-250 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop in een ruime kom het ei met een snuf peper los
2. Rasp de aardappelen boven de kom
3. Snijd de peterselie fijn
4. Voeg de peterselie en broccolirijst toe aan de kom en meng goed
5. Verhit de boter in een ruime koekenpan
6. Schep het aardappelmengsel in de pan en druk het met de achterkant van een spatel goed aan
7. Bak de rösti aan beide kanten op een middelhoog vuur in 10 minuten gaar



Oven, pan, kom, snijplank, ovenschaal of cakevorm

Bijgerecht

GEHAKTBROOD VEGETARISCH



INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 200 gram wortels
- 1 ei
- 1 eetlepel kruidenmix voor gehakt
- 250 gram vegetarisch gehakt
- 1 eetlepel ketjap
- 1 theelepel mosterd

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snijd de groenten in kleine blokjes
3. Verhit in een pan de olie
4. Bak de groenten 10 minuten op een middelhoog vuur
5. Laat de groenten 5 minuten afkoelen
6. Meng de groenten met het ei, de gehaktkruiden, ketjap en mosterd door het gehakt
7. Leg het gehaktmengsel in de cakevorm of ovenschaal
8. Bak het gehaktbrood in de voorverwarmde oven in 30-35 min. gaar. Dek het brood af met aluminiumfolie als de bovenkant in de oven te donker kleurt.



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

100 gram van de 250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

2,5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van bleekselderij kan je ook kiezen voor knolselderij.
- Kies ook eens voor pastinaak.



10 balletjes 30 minuten

3 porties



Koekenpan, staafmixer of
keukenmachina

Bijgerecht

LINZENBALLETTJES IN TOMATENSAUS



INGREDIËNTEN

Halve ui

1 teen knoflook

90 gram kastanje champignons

50 gram bruine linzen (uit blik)

60 gram havermout (+extra)

Halve theelepel komijnpoeder

1 theelepel verse peterselie

Halve eetlepel sojasaus

2 eetlepels olijfolie

Voor de tomatensaus

2 eetlepels olie

Halve ui

250 milliliter gezeefde tomaten

1 handje verse basilicum

Peper

BEREIDING

Linzenballetjes

1. Snipper de ui en snijd de knoflook en champignons fijn
2. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook en ui
3. Bak de champignons 3-4 minuten mee
4. Hak de peterselie fijn
5. Doe de champignons, ui, knoflook, linzen, havermout, komijn, peterselie en sojasaus in een kom of keukenmachine
6. Mix het geheel met een staafblender of in de keukenmachine tot een dik en stevig mengsel, is het mengsel nog te nat? Voeg dan wat havermout toe
7. Verwarm de oven voor op 180 graden
8. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier
9. Maak van het mengsel 10 balletjes en leg de balletjes op de bakplaat
10. Besmeer de balletjes met een beetje olie
11. Bak de balletjes 25 minuten in de oven, draai halverwege de balletjes om

Tomatensaus

1. Snipper de ui
2. Verwarm de olie in een pan
3. Fruit de ui
4. Als de ui glazig is voeg je de gezeefde tomaten toe
5. Breng op smaak met peper
6. Hak de basilicum fijn
7. Voeg de basilicum toe aan de saus
8. Doe de balletjes in de saus

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

65 gram van de 250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

Halve portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

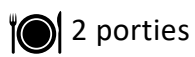
7 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- Rode linzen kunnen ook gebruikt worden.





30 minuten bereiding
35 minuten in de oven



Oven, pan, kom, keukenmachine

BIET



WELLINGTON

Bijgerecht



INGREDIËNTEN

- 2 gekookte bieten van ongeveer 5 cm
- 100 gram spinazie
- 2 vellen bladerdeeg
- 1 eidooier
- 100 gram kastanjechampignons
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel (olijf)olie

BEREIDING

1. Maak de champignons schoon en hak ze fijn in een keukenmachine
2. Verhit de olie in een pan en bak de champignons met de sojasaus tot het vocht verdampt is
3. De champignons moeten zacht zijn, schep ze uit de pan in een kommetje
4. Bak kort de spinazie in de pan om te laten slinken, schep het uit de pan en dep droog
5. Verdeel de spinazie over de twee bladerdeeg vellen en laat een rand van 1 cm vrij
6. Schep de champignons erop en plaats een gekookte biet in het midden
7. Vouw het deeg voorzichtig goed dicht rondom de biet en leg de pakketjes met de naad naar beneden op een bord
8. Zet ze 10 minuten in de koelkast of tot je ze gaat afbakken
9. Verwarm de oven voor op 200 graden
10. Zet de biet Wellingtons op een met bakpapier beklede bakplaat
11. Klop twee eidooiers los in een kommetje en bestrijk de biet wellingtons ermee
12. Plak de eventuele deegsterretjes op de wellingtons en bestrijk ze opnieuw met ei.
13. Bak ze in ongeveer 35 minuten af in de voorverwarmde oven, tot ze goudbruin zijn.

Tip: heb je nog bladerdeeg over? Steek er dan met koekjesstekers sterretjes uit, ter decoratie van de wellingtons. Die plak je met een losgeklopte eidooier vast aan het deeg.

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

200 gram van de 250 gram

Smeer- en bereidingsvetten

2,5 gram van de +/- 50 gram

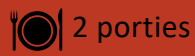
VARIATIE

- Kies in de winter voor diepvries spinazie.





Champignonroomsaus



2 porties



35 minuten



Pan, snijplank



INGREDIËNTEN

125 gram champignons	25 ml kookroom light
Halve ui	15 gram boter
100 ml water	1 eetlepel bloem
Peper	Halve theelepel peterselie

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes
2. Verwarm de boter in een pan
3. Bak de ui en champignons
4. Voeg de bloem toe en roer goed door
5. Giet langzaam en al roerend het water in de pan
6. Laat de saus iets indikken
7. Voeg de kookroom en peterselie toe en maak op smaak met peper



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Fruit

1 portie van de 2 porties

Serveertip!

Deze veelzijdige saus is lekker bij pasta, schnitzel, een stukje kip, een varkenshaasje of over groenten.

Variatie

Deze saus kan ook gemaakt worden met een plantaardige kookroom



Pepersaus



2 porties



20 minuten



Keukenmachine, pan, oven, kommetje

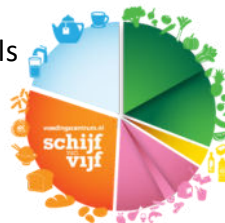


INGREDIËNTEN

Halve sjalot	1 theelepel zwarte peperkorrels
25 gram margarine	1 eetlepel tarwebloem
Halve bouillonblokje	50 ml kookroom light
125 ml water	

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de sjalot
2. Verhit de boter in een steelpan en fruit de sjalot tot glazig
3. Voeg de bloem toe en roer goed door
4. Giet langzaam en al roerend het water in de pan
5. Voeg het bouillonblokje toe en breng aan de kook.
6. Voeg de peperkorrels toe aan de saus
7. Kook de saus op laag vuur in tot een gladde, gebonden saus..
8. Voeg de kookroom toe en serveer direct



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

1 portie is een dagkeuze

Serveertip!

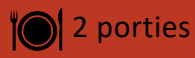
Deze veelzijdige saus is lekker bij een stukje vlees of over groenten.

Variatie

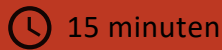
Deze saus kan ook gemaakt worden met een plantaardige kookroom



Chocolade mousse



2 porties



15 minuten



Blender



INGREDIËNTEN

1 rijpe avocado

1 eetlepel cacao poeder

1 eetlepel (plantaardige) melk

1 theelepel honing

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwijder de schil van de avocado en voeg toe aan een blender
2. Voeg de cacao poeder, honing en melk toe aan de blender
3. Pureer dit samen tot er een mousse ontstaat
4. Laat de mousse eventueel opstijven in de koelkast, koud is de mousse het lekkerst



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Groente

40 gram van de 250 gram

Variatie

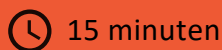
Je kan ook de helft van de avocado vervangen voor een halve banaan.



Blauwe bessen ijs



2 porties



15 minuten



Staafmixer of blender



INGREDIËNTEN

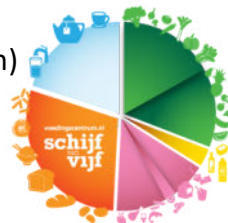
2 bevroren bananen in stukjes (minstens 6 uur laten vriezen)

100 gram bevroren blauwe bessen

100 ml (plantaardige) yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

1. Haal de bevroren stukjes banaan uit de vriezer en laat heel even (5 minuten) liggen
2. Doe de banaan, blauwe bessen (houd een handje apart) en de yoghurt in een kom en mix grof met een staafmixer of gebruik een blender
3. Je kan het nu direct eten, maar het is lekkerder om het nog even terug in de vriezer te doen, dan wordt het net iets steviger



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Fruit

2 porties van de 2 porties

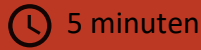
Variatie

In plaats van blauwe bessen kan je ook ander fruit gebruiken.

Met een lepel cacao kan je chocolade ijs maken



Peer kaneel smoothie



INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 100 ml melk of plantaardige variant
- 1 banaan
- Halve theelepel kaneel

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de peer en verwijder het klokhuis, schil de banaan
2. Snijd de peer en banaan in grote stukken
3. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender
4. Mix tot een gladde smoothie

TIP!

Gebruik een bevroren banaan voor een verfrissende smoothie.



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

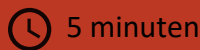
Fruit

1 portie van de 2 porties

Zuivel

Halve portie van de 2-3 porties

Mandarijn smoothie



INGREDIËNTEN

- 4 mandarijnen
- 1 appel
- 1 banaan

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de appel, banaan en mandarijnen, verwijder het klokhuis
2. Snijd de appel en banaan in grote stukken
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de blender en mix tot een gladde smoothie

TIP!

Vervang de mandarijnen met een sinaasappel om er een lekkere lente smoothie van te maken



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

2 porties van de 2 porties

Kerstgerechten voor 10 personen

Pompoensoep

2,5 flespompoenen	5 tenen knoflook
2,5 uien	2,5 liter water
5 theelepels paprikapoeder	5 groentebouillontablet
10 eetlepels olijfolie	

Pompoensalade

2,5 flespompoenen	10 eetlepels azijn
5 grote rode bieten	10 eetlepels olijfolie
750 gram verse spinazie	5 eetlepel honing
250 gram walnoten	Zout en peper

Stoofperen appelmoes

1250 gram appels, bv. elstar	Citroensap van een 2,5 citroenen
1250 gram stoofperen zelf gemaakt of in pot	5 theelepels kaneel 5 kruidnagels

Bloemkool rösti

1 kg bloemkoolrijst	5 eetlepels olie
1250 gram aardappelen (geschild)	10 takjes krulpeterselie
5 eieren (M)	Peper

Gehaktbrood

5 eetlepels olijfolie	2,5 eetlepels kruidenmix voor gehakt
2,5 ui	625 gram vegetarisch gehakt
5 stengels bleekselderij	2,5 eetlepels ketjap
500 gram wortels	2,5 theelepels mosterd
2,5 eieren	

Linzenballetjes

1,5 uien	Voor de tomatensaus
3 tenen knoflook	6 eetlepels olie
300 gram kastanje champignons	1,5 uien
150 gram bruine linzen (uit blik)	800 milliliter gezeefde tomaten
200 gram haverhout (+extra)	3 handje verse basilicum
1,5 theelepels komijnpoeder	Peper naar smaak
3 theelepels verse peterselie	
1,5 eetlepels sojasaus	
6 eetlepels olijfolie	

Kerstgerechten voor 10 personen

Biet wellington

10 gekookte bieten van ongeveer 5 cm	5 eidooiers
500 gram spinazie	500 gram kastanjechampignons
10 vellen bladerdeeg	5 eetlepels sojasaus
	3 eetlepels (olijf)olie

Champignonroomsaus

600 gram champignons	125 ml kookroom light
3 uien	75 gram boter
500 ml water	5 eetlepels bloem
Peper naar smaak	2,5 theelepels peterselie

Pepersaus

2,5 sjalotten	5 theelepels zwarte peperkorrels
125 gram margarine	50 gram tarwebloem
2 bouillonblokjes	250 ml kookroom light
600 ml water	

Chocolade mousse

2 rijpe avocado's	5 eetlepels (plantaardige) melk
3 rijpe bananen	5 theelepels honing
5 eetlepels cacao poeder	

Blauwe bessen ijs

10 bevroren bananen in stukjes (minstens 6 uur laten vriezen)
500 gram bevroren blauwe bessen
500 ml (plantaardige) yoghurt