

# Feestelijke *gerechten*

**16**  
**GRATIS**  
FEESTELIJKE  
RECEPTEN



**plusonline**

# Eet smakelijk!

Het is december! De feestmaand van het jaar en hét moment om eens lekker uitgebreid en lang in de keuken te staan en daarna te smullen van een overheerlijke maaltijd. Wat dacht je bijvoorbeeld van rosbiefrolletjes als voorgerecht? En als hoofdgerecht de zeer smakelijke hertenmedaillon met decemberkruiden? Of proef je liever de malse lamsfilet met hazelnootsaus?

Deze maand ook veel recepten voor nagerechten om de feestdagen een extra feestelijk tintje te geven. Welke kies jij om met Kerstmis te serveren? De appeltrifle, de Charlotte met stoofperen of toch de hangopijs met winterfruit?

Smakelijke en gezellige feestdagen!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum  
© PlusOnline/GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

# Inhoud

## **Voorgerecht:**

Rosbiefrolletjes	4
Vijgen gevuld met mascarpone	6
Gerookte kip met mangosalsa	8

## **Hoofdgerecht:**

Kalkoen van Ferry	10
Hertenmedaillon met decemberkruiden	12
Kwarteltjes in de oven	14
Kruidige aardappelpuree	16
Lamsfilet met hazelnootsaus	18

## **Nagerecht:**

Charlotte met stoofpeertjes	20
Hangopijs met winterfruit	22
Sinaasappeltaart	24
Appeltrifle	26
Vanilleperen met warme karamelsaus	28
Kerstkransjes zonder allergene stoffen	30

## **Oud & Nieuw:**

Oliebollen	32
Appelbeignets glutenvrij	34



# Rosbiefrolletjes

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- 6 plakjes rosbeef (vleeswaar)
- ½ eetlepel pesto
- 1 zakje rucola (ca. 30 gram)
- 1-2 eetlepels kappertjes
- oude kaas

Bestrijk de plakjes rosbeef dun met pesto. Leg op ieder plakje wat rucola en verdeel er wat kappertjes over. Schaaf er wat oude kaas over. Rol de plakjes rosbeef voorzichtig op. Verdeel de rest van de rucola over 2 bordjes en schik de rolletjes erop.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	100 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	1 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	0 gram

# Vijgen gevuld met mascarpone

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- 1 eetlepel ongezout- en gepelde pistachenootjes
- 8 verse vijgen
- 100 gram mascarpone
- 2 eetlepels vloeibare honing

Hak de pistachenootjes grof. Was de vijgen en snijd ze aan de bovenkant kruislings diep in, zodat ze als een bloem open vallen. Plaats de vijgen op bordjes en vul ze met de mascarpone. Druppel de honing er over en strooi de pistachekruimels er over. Garneer eventueel met fruit.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	215 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	2 gram







# Gerookte kip met mangosalsa

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- ½ mango
- ½ sjalot
- stukje Spaanse peper
- 1 limoen
- 4 takjes koriander
- ½ eetlepel olie
- 1 gerookte kipfilet

Snijd het vruchtvlees van de mango van de pit, schil het en snijd het in kleine blokjes. Snijd de sjalot en de peper heel fijn. Was de limoen en snijd van het buitenste deel een stukje van de schil. Snijd het stukje schil heel fijn. Pers de limoen uit. Was de koriander en knip het kruid klein. Meng alles door elkaar. Laat de salsa op een koele plaats afgedekt een paar uur staan. Snijd de kipfilet in dunne plakken en verdeel ze over 2 borden of schaalpjes. Schep de salsa ernaast.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	150 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram



# Kalkoen van Ferry

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 2-3 kalkoendrumsticks
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 teentjes knoflook
- 1 dl kippenbouillon
- 2 dl barbecuesaus (flesje)

Neem het vel van de kalkoen en bestrooi het vlees met peper. Bak de kalkoen in de hete margarine aan alle kanten bruin. Pers de knoflook er boven uit. Giet de bouillon er bij en laat de kalkoen 30 minuten stoven. Schenk de barbecuesaus er bij en laat het vocht zonder deksel op de pan in nog eens 10 minuten wat inkoken.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	335 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram

# Hertenmedaillon met decemberkruiden

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- 1 kleine ui
- ½ teentje knoflook
- 1 ½ eetlepel  
vloeibare  
margarine
- 1 dl wildfond (pot)
- ½ speculaasje
- 2 hertenmedaillons

Schuif een bakplaat in het midden van de oven en warm de oven voor op 160° C. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein. Fruit de ui en de knoflook in de helft van de margarine goudbruin. Voeg de wildfond toe en laat dit op halfhoog vuur tot de helft inkoken. Verkruiemel het speculaasje er over en laat de saus zacht koken. Bestrooi de hertenmedaillons met peper en een beetje zout en bak ze in de rest van de hete margarine aan beide kanten bruin. Leg ze op de bakplaat in de oven en laat ze 10 minuten garen. Pureer de saus met een staafmixer of in de keukenmachine. Leg het vlees op borden en schep het sausje erop.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	215 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	5 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram



# Kwarteltjes in de oven

**Porties:** 4 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 4 schoongemaakte kwarteltjes (poelier)
- ½ eetlepel vloeibare margarine
- 1 bosuitje
- 8 gedroogde pruimen
- 75 gram ontbijtspek melk

Neem de kwartels 1 uur voor de bereiding uit de koelkast. Bestrijk een braadslee met wat margarine. Warm de oven voor op 220° C. Maak de bosui schoon en snijd hem klein. Neem de pitten uit de pruimen en snijd de pruimen klein. Knip 2 plakjes ontbijtspek klein en meng er de pruimen en de bosui door. Bestrooi de kwartels van binnen en van buiten met peper en heel weinig zout. Vul de kwartels met het pruimenmengsel. Leg de kwartels met de pootjes naar boven in de braadslee. Bedek ze met de rest van het ontbijtspek. Bak de kwartels in de hete oven in 20 minuten gaar. Dek ze af met een dubbele laag aluminiumfolie en laat ze 10 minuten rusten.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	285 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	5 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	2 gram









# Kruidige aardappelpuree

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 600 gram kruimig kokende aardappelen
- 1 bosuitje
- 3 takjes selderij
- ± 1½ dl bouillon
- 2 eetlepels roomkaas licht met kruiden

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Maak het bosuitje schoon en snijd het klein. Snijd de selderijblaadjes klein. Giet de gare aardappelen af en stamp ze fijn. Maak er met de hete bouillon en de kaas een puree van. Roer er de bosui en de selderij door en warm de puree goed door.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	280 kcal
Eiwit	8 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	5 gram

# Lamsfilet met hazelnootsaus

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- 25 gram hazelnoten
- 2 stukjes lamsfilets
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- ½ eetlepel citroensap

Hak de hazelnoten klein. Rooster de gehakte hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin. Bestrooi de lamsfilets met peper en een beetje zout. Verwarm de margarine en bak hierin het vlees aan beide zijden in ca. 6 minuten bruin en rosé van binnen. Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Doe de basterdsuiker en  $\frac{1}{2}$  dl water in de pan en roer het aanbaksel los. Voeg de hazelnoten toe en breng de saus aan de kook. Maak op smaak met een beetje citroensap.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	320 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	6 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	1 gram





# Charlotte met stoofpeertjes

**Porties:** 4-6 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## **Ingrediënten:**

- 5 blaadjes gelatine
- 600 gram stoofpeertjes (koelvak)
- 100 gram yoghurt (halfvolle, bio) (garde)
- Ca. 50 gram suiker
- 1 dl slagroom
- Ca. 20 lange vingers
- Ronde vorm van ca. 1 liter
- Rood lint

Week de gelatine 10 minuten in ruim koud water. Breng een paar lepels vocht van de stoofpeertjes aan de kook. Neem dit van het vuur af en los er de goed uitgeknepen gelatine in op. Houd 2 stoofpeertjes achter. Bewaar 1 peertje voor garnering en snijd 1 peertje in blokjes. Pureer de rest van de peren met wat vocht in de keukenmachine of met een staafmixer. Klop er de yoghurt, de suiker en de stukjes peer door. Meng er de opgeloste gelatine door. Klop de slagroom stijf. Spatel zodra het perenmengsel lobbiger wordt, de slagroom er door. Bestrijk een ronde vorm dun met wat margarine. Bekleed de wand met lange vingers. Schep de puddingmassa erin. Laat de pudding in 4 uur opstijven. Snijd als de lange vingers boven de pudding steken, dat stukje er af. Houd de vorm kort in heet water. Stort de charlotte op een schaal. Snijd de achtergebleven stoofpeer in smalle plakjes. Strik een lint om de pudding en garneer hem met de plakjes peer.

## **Voedingswaarde per persoon**

Energie	360 kcal
Eiwit	7 gram
Koolhydraten	57 gram
Vet	11 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	3 gram

# Hangopijs met winterfruit

**Porties:** 4 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- schaaltje
- plastic folie
- 5 dl volle yoghurt
- 1 dl slagroom
- 60 gram witte basterdsuiker
- 50 gram schuimkoekjes of amaretti (italiaanse amandelkoekjes)
- 3 sinaasappels
- 150 gram cranberrycompote

Bekleed een vergiet met een schone, natgemaakte theedoek en zet het vergiet op een kom. Giet de yoghurt in de theedoek. Laat de yoghurt ca. 4 uur in de koelkast uitlekken. Bekleed het schaaltje met plastic folie. Klop de slagroom met de basterdsuiker half stijf. Klop er de uitgelekte yoghurt door. Breek de schuimkoekjes of amaretti in stukjes. Meng dit door het yoghurtmengsel. Schep het in het schaaltje en dek af met plastic folie. Laat het in 4-6 uur bevriezen. Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen. Vang het sinaasappelsap op en meng dit door de cranberrycompote. Schep de partjes sinaasappel er door. Snijd het ijs in plakken of puntjes en leg het op 4 bordjes. Geef er het fruit warm of koud bij.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	335 kcal
Eiwit	7 gram
Koolhydraten	45 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	8 gram
Vezels	3 gram









# Sinaasappeltaart

**Porties:** 8 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- taartvorm van 20 cm doorsnee
- 2 lapjes filodeeg
- olie
- 200 gram light roomkaas
- 2 dl yoghurt (halfvolle, biogarde)
- 3 eieren
- 100 gram citroenrasp met suiker (potje, bakartikelen supermarkt)
- 25 gram suiker
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 2 sinaasappels
- ½ pot sinaasappelmarmelade

Warm de oven voor op 180° C. Laat het filodeeg ontdooien. Bestrijk de taartvorm dun met wat olie. Klop de roomkaas met de yoghurt glad en klop er de eieren, de citroenrasp en de suiker door. Schep het mengsel in de vorm. Rol de lapjes filodeeg voorzichtig op. Leg de rolletjes langs de kant van de vorm. Bestrijk het deeg met de honing. Knip met een schaar het deeg in tot er punten ontstaan. Bak de taart in het midden van de oven in 25 minuten gaar. Neem de taart uit de oven en laat hem afkoelen. Schil de sinaasappels dik en snijd de parten met een scherp mesje uit de vliezen. Vang het sap op. Verdeel de partjes over de afgekoelde taart. Verdun de marmelade met een beetje van het sap en schep dit over de taart. Snijd de taart in 8 punten.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	210 kcal
Eiwit	7 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram

# Appeltrifle

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- 1 eierkoek
- 1 appel
- 2 eetlepel (abrikozen) jam
- 1 eetlepel sinaasappelsap of -likeur
- 1 dl magere vanillevla

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen. Snijd de eierkoek in kleine blokjes en verdeel ze over 2 glazen schaaltes of coupes. Schil de appel, snijd hem in kleine blokjes en doe ze in de schaaltes. Roer de jam los met het sinaasappelsap of de likeur en schep dit op de appelblokjes. Verdeel de vla erover en garneer met de amandelen en een plakje appel.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	220 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	2 gram





# Vanilleperen met warme karamelsaus

**Porties:** 4 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- 4 kleine peren (doyné du comice)
- 1 vanillestokje
- 4 dl iets zoete witte wijn
- 100 gram suiker
- 1 dl halfvolle melk
- 1 dl slankroom
- 1 eetlepel maïzena
- 4 kerstchocolaatjes

Vorbereiding: Schil de peren. Laat ze heel en laat eventueel het steeltje er aan zitten. Snijd het vanillestokje open. Breng de wijn met de helft van de suiker en het vanillestokje aan de kook. Leg de peren er in en laat ze in ca. 10 minuten zacht worden. Laat de peren in het vocht afkoelen. Verhit de rest van de suiker in een steelpan op een matig hoog vuur en laat de suiker smelten. Laat al roerend de suiker lichtbruin kleuren. Giet er voorzichtig de melk bij en roer tot de karamel in de melk is opgelost. Meng de maïzena met de room tot een glad papje en voeg dit al roerend toe aan de karamelmelk. Warm de saus al roerend door tot het is gebonden. Bereiding: Verwarm de saus al roerend. Plaats de peren op borden en schenk de warme saus er over. Garneer met een kerstchocolaatje.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	400 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	2 gram



# Kerstkransjes zonder allergene stoffen

Porties: 24 kransjes

Bereidingstijd: 30+ minuten

**Ingrediënten:** Doe het meel, de margarine, de kristalsuiker, de vanillesuiker en het zout in een kom. Snijd de margarine in kleine stukjes. Kneed dit met een koele hand snel tot een samenhangend deeg. Laat het deeg afgedekt in de koelkast ongeveer 30 minuten opstijven. Warm intussen de oven voor op 150° C. Bestrijk de bakplaat dun met margarine of olie. Bestuif het werkblad met glutenvrij meel. Rol het deeg uit tot een platte lap van ongeveer 1 cm dik. Steek met het vormpje of een glas zoveel mogelijk kransjes uit het deeg. Maak in het midden van elk deegkransje een gaatje met een appelboor. Kneed het overgebleven deeg weer tot een bal, rol het uit en steek opnieuw vormpjes uit. Leg de kransjes op de bakplaat. Garneer de kransjes met wat greinsuiker. Bak ze in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar en heel lichtbruin. Bestrijk de gebakken kerstkransjes eventueel met wat suikerglazuur voor een mooi en glanzend uiterlijk. Garneer de koekjes met greinsuiker direct na het bestrijken met suikerglazuur als het glazuur nog niet hard is.

## Voedingswaarde per kransje

Energie	80 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	11 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram

# Oliebollen

Porties: 30 oliebollen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- ½ l halfvolle melk
- 30 gram gist
- 1 eetlepel suiker
- 250 gram rozijnen, krenten, sukade
- 500 gram bloem
- 1 theelepel zout
- 1 ei
- olie

Maak een deel van de melk lauwwarm. Verbrokkel de gist en schenk de verwarmde melk erbij. Los de gist al roerend op en voeg suiker toe. Laat dit 10 minuten staan. Was de rozijnen en krenten. Snijd de sukade klein. Verwarm de rest van de melk. Zeef de bloem met het zout. Klop het ei los. Maak een kuiltje in het midden van de bloem. Giet het gistmengsel, het ei en een deel van de melk erin. Roer dit krachtig tot alle klonten weg zijn. Voeg onder goed roeren meer melk toe tot een soepel beslag is ontstaan. Meng de rozijnen, krenten en sukade er door. Leg een vochtige theedoek over de kom en laat het 30 minuten op een warme plaats rijzen. Verwarm de olie tot 170° C. Houd 2 lepels of een ijslepel even in de olie en schep hiermee bollen beslag in de pan. Bak de oliebollen tot de bovenkant droog is en de onderkant bruin. Keer ze en bak de andere kant bruin. Schep de oliebollen met een schuimspaan uit de olie en laat ze op een met keukenpapier beklede vergiet uitlekken. Bestrooi de oliebollen met poedersuiker.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	100 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram







# Appelbeignets glutenvrij

**Porties:** 8 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 2 appels
- 1 eetlepel suiker
- ½ theelepel kaneel
- 50 gram rijstbloem
- 25 gram boekweitmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- ± 1 dl water
- olie
- poedersuiker

Schil de appels en boor het klokhuis er uit. Snijd iedere appel in 4 mooie plakken. Meng de suiker met de kaneel. Bestrooi de appelschijven met het suikermengsel. Vermeng de rijstbloem en boekweitmeel met een beetje zout en het bakpoeder. Voeg beetje bij beetje het water toe en roer dit tot een glad beslag. Verhit de olie tot circa 180° C. Haal de appelplakken door het beslag en bak ze in de hete olie in ongeveer 3 minuten gaar en goudbruin. Neem de appelbeignets met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Bestrooi de appelbeignets naar smaak met poedersuiker.

## Voedingswaarde per kransje

Energie	80 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	11 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram

# gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl) vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

## Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien **gratis digitale boekjes met gezonde recepten!**

[www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)

<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind** **E**lephant  
Stg. **x**perience

*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756