



# 10 koolhydraararme Kerstrecepten





# Voorgerecht: Tonijntartaar met kappertjes en sojasaus

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Porties:** 2

**Koolhydraten per portie:** 3 gram

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

## **Benodigheden:**

150 g verse tonijn in kleine blokjes gesneden

2 el Griekse yoghurt (0% vet)

2 el kappertjes

Peper en zout

½ ui heel fijn gesnipperd

2 el Kikkoman sojasaus

Bieslook fijngehakt

1 el olijfolie



## **Bereidingswijze:**

Doe de tonijn, kappertjes, ui en bieslook samen in een kom en voeg de olie en wat peper en zout toe. Pak een kopje en vul deze met de tonijnmix en plaats deze omgekeerd op het bord. Mix 2 el sojasaus en 2 el Griekse yoghurt. Giet de saus rondom de tonijntartaar.





# Voorgerecht: Gevulde portobello's

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Porties:** 4

**Koolhydraten per portie:** 2,5 gram

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

**Benodigheden:**

- 4 portobello's
  - 1 kuipje verse geitenkaas
  - 3 lente-uitjes, in fijne ringetjes
  - 1 teen knoflook, geperst
  - 1 tomaat, zaadlijsten verwijderd en vruchtvlees fijn gesneden
  - PowerSlim mosterd dille dressing
  - Paprikapoeder
  - Rucola
- Oven



**Bereidingswijze:**

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de steeltjes van de portobello's en hak deze in stukjes. Roer de geitenkaas los en meng met de gehakte portobello steeltjes, lente-ui, knoflook, paprikapoeder en tomaat.

Verdeel het mengsel over de portobello's en plaats 10-15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

Serveer de portobello's op een bord en garneer met een toefje rucola in het midden van de paddenstoel. Lepel er een beetje mosterd dille dressing overheen.





# Hoofdgerecht: Hertenbiefstuk met sjalottenjus

**Bereidingstijd:** 45 min.

**Porties:** 4

**Koolhydraten per portie:** 6,5 gram

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

**Benodigheden:**

350 ml volle rode wijn  
1 pot wildfond (380 ml)  
2 el olijfolie  
50 g boter  
250 g sjalotten, gepeld en gehalveerd  
3 cm verse gemberwortel  
4 hertenbiefstukjes, op kamertemperatuur  
2 el verse tijmblaadjes  
1 tl gemalen kardemom  
Peper

Oven  
Ovenschaal  
Sauskom  
Zeef



**Bereidingswijze:**

Laat de wijn samen met de fond in een pan op hoog vuur tot een derde inkoken.

Verhit olie en 25 g boter in een andere pan. Schep de sjalotten erdoor en laat afgedekt in 15-20 min. zachtjes gaarbakken, regelmatig omscheppen. Neem de pan van het vuur zet apart tot gebruik. Schil de gember en snijd deze in plakjes.

Verwarm de oven voor op 100 °C. Laat het sjalotmengsel opnieuw zacht verwarmen. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de biefstuk in 3 min. bruin, halverwege keren. Leg de biefstuk in een ovenschaal en plaats nog 8-10 min. in de oven om rosé te laten worden.

Roer de gember, 1 el tijm en de kardemom door het bakvet en bak 1-2 minuten. Schenk het ingekookte wijnmengsel erbij laat de jus nog 3 min. op hoog vuur inkoken. Schenk de jus boven een sauskom door een zeef. Biefstuk, jus en sjalotten over vier borden verdelen en bestrooien met tijm en peper.







# Bijgerecht: Venkelsalade

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Porties:** 4

**Koolhydraten per portie:** 3,5 gram

Geschikt voor fase 1 in het  
Super Shape afslankprogramma.

**Benodigheden:**

2 kleine venkelknollen, buitenste laag verwijderd

1 handje rucola

1 handje bieslook, grof gehakt

Sap van 1 citroen

90 ml olijfolie

Peper en zout



**Bereidingswijze:**

Schaaf de venkel zo dun mogelijk. Meng met de rucola en bieslook.

Besprenkel met citroensap en olijfolie en bestrooi met peper en zout.

*P.S. De salade is ook heerlijk met PowerSlim mosterd dille dressing.*



Kijk voor meer tips en koolhydraatarme  
recepten op [www.super-shape.nl](http://www.super-shape.nl).



# Hoofdgerecht: Varkenshaas met mosterdsaus

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Porties:** 2

**Koolhydraten per portie:** 6,5 gram

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

**Benodigheden:**

400 g kruidenzuurkool  
Franse mosterd  
4 plakken rauwe ham  
½ sjalotje fijngesnipperd  
2 varkenshaasjes  
1 tl bouillonpoeder  
100 ml witte wijnazijn  
3 kruidnagels  
200 ml witte wijn  
1 el lijfolie  
200 ml slagroom



**Bereidingswijze:**

Fruit de sjalot in 1 el olijfolie. Voeg de wijnazijn en 100 ml witte wijn toe en laat tot ongeveer 1/3 inkoken. Voeg een flinke eetlepel mosterd toe en 1 tl bouillonpoeder. Voeg de slagroom toe en laat nog heel even koken. De saus dikt verder in als je hem van het vuur afhaalt. Eventueel naar smaak meer mosterd toevoegen.

Bak de varkenshaasjes c.a. 5 minuten aan beide zijden.

Bak in een andere, droge koekenpan de rauwe ham knapperig.

Verwarm ondertussen de zuurkool in een pannetje samen met de overige witte wijn en de kruidnagels.

Serveer de varkenshaasjes met de mosterdsaus, zuurkool en rauwe ham.





# Hoofdgerecht: Zalm met wittewijnsaus

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Porties:** 2

**Koolhydraten per portie:** 1,5 gram

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

## Benodigheden:

2 zalmfilets  
100 ml visfond  
½ sjalot, gesnipperd  
25 ml slagroom  
1 takjes verse peterselie  
10 g boter, gesmolten  
200 ml droge witte wijn  
Peper en zout

Grillpan



## Bereidingswijze:

Schep de sjalot en de peterselie in een wijde pan en schenk de wijn en de fond erbij. Bewaar wat peterselie voor de garnering. Breng dit aan de kook en laat het vocht inkoken tot er nog ongeveer 50 ml over is. Zeef dit boven een andere pan en roer de room erdoor. Laat de saus opnieuw inkoken tot hij iets dikker wordt. Breng op smaak met zout en peper.

Bestrijk de zalmfilets aan beide kanten met gesmolten boter. Leg de filets in een hete grillpan en bak ze in 4-6 minuten op middelhoog vuur tot er mooi bruine strepen ontstaan, keer ze halverwege de baktijd.

Schep de wijnsaus op 4 warme borden en leg de zalmfilet erin. Bestrooi met de achtergehouden peterselie.

*Tip: Maak de saus vooraf klaar, in de koelkast is hij 2 dagen houdbaar.  
Op de dag zelf hoef je hem alleen even op te warmen.*





# Hapjes: Makreelschuitjes

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Porties:** +/-15 (1 schuitje is 1 portie)

**Koolhydraten per portie:** 0,5 gram

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

## **Benodigheden:**

- 1 gerookte makreel, schoongemaakt
- 1 el citroensap
- 2 stronkjes witlof, blaadjes losgehaald
- 1 tl dille, vers fijngeknipt
- 3 el mayonaise
- Peper

Staafmixer



## **Bereidingswijze:**

Mix de kleine stukjes makreel met mayonaise, citroensap, dille en peper met een staafmixer tot een mooie mousse. Leg de grote witlofblaadjes op een bord en vul ze met de makreelmousse tot mooie schuitjes.







# Hapjes: Tomaatverrassing

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Porties:** 16 (1 gevuld tomaatje is 1 portie)

**Koolhydraten per portie:** 2

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

**Benodigheden:**

16 kleine tomaten  
1 komkommer, klein gesneden  
2 avocado's, kleine blokjes  
2 el mayonaise  
10 olijven, klein gesneden  
1 tl limoensap  
1 el magere yoghurt  
Peper



**Bereidingswijze:**

Meng in een kom de avocado, olijven, komkommer, mayonaise, yoghurt, limoensap en peper. Snijd van de tomaatjes de kapjes af en hol ze uit, bewaar de kapjes!  
Vul de tomaatjes met het mengsel en zet het kapje er weer op.





# Hapjes: Hammousse

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Porties:** 4

**Koolhydraten per portie:** 2

Geschikt voor fase 1 in het Super Shape afslankprogramma.

**Benodigheden:**

200 g hamblokjes

Peper (vers)

2 el mayonaise

Komkommer

2 el Philadelphia light (naturel)

4 el verse bieslook gesnipperd

4 amuse/borrelglasjes

Staafmixer



**Bereidingswijze:**

Hamblokjes, mayonaise en Philadelphia in een beker doen en fijnmalen met de staafmixer. Bieslook toevoegen en omscheppen. Voeg vervolgens naar smaak peper toe. Schaaf met een kaasschaaf 4 mooie dunne linten van komkommer. Doe een el hammousse in een borrelglasje en leg hier een komkommersliert op. Garneer met verse bieslook.

*TIP: Heb je hammousse over?  
Deze is ook heerlijk als beleg voor de PowerSlim bruschetta's.*





# Koolhydraatarme chocolademousse

(Ja, het bestaat echt!)

*'Dit recept is echt een topper!'*

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Porties:** 4

**Koolhydraten per portie:** 1,4

Geschikt vanaf fase 1 in het Super Shape afslankprogramma. Alleen tijdens feestelijke gelegenheden.

**Benodigheden:**

150 ml slagroom

1 el zoetstof

1 el ongezoete cacao poeder

2 el mascarpone

Beslagkom

Mixer/keukenmachine



**Bereiding:**

Klop de slagroom luchtig en stijf met de zoetstof in een keukenmachine of met een mixer.

Mix in een apart kommetje de cacao door de mascarpone. Voeg twee lepels geklopte slagroom toe en meng dit goed door elkaar. Doe dan de romige mascarpone massa bij de geklopte slagroom en meng het goed door elkaar. Voeg evt. nog wat zoetstof toe.

Verdeel de chocolademousse over 4 dessert glaasjes en strooi er een snufje cacao op.

*'Dit dessert is heel erg machtig doordat het veel vet bevat. Daarom lijken de porties op het eerste oog wellicht wat klein, maar vergis je niet. Na 2 hapjes zit je helemaal vol.'*





# Kerstcadeautje

**Wil jij komend jaar wél een succes maken van je goede voornemen om af te vallen?**

Download dan **gratis** mijn video training.

In deze 3 delige video training geef ik je 3 super waardevolle tips waardoor jij het komende jaar wél een succes zult maken van je goede voornemen om af te vallen.

## **Je leert:**

Hoe je sneller vet verbrandt  
Hoe jij de kans op resultaat verviervoudigt  
Hoe jij kunt afvallen zonder hongergevoel

Je ontvangt de eerste video direct in je mail.

**Doe je mee?**

**Ja, ik doe mee!**



Indien bovenstaande link niet klikbaar is ga naar  
[www.super-shape.nl/gratisvideotraining](http://www.super-shape.nl/gratisvideotraining)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

