

Kerstmenu 2020

Voorgerecht: *Salade met cantharellen en geitenkaas*

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 mini/baby romaine slakropjes
- 1 doosje cantharellen
- 80 gram verse geitenkaas
- 4 theelepels honing
- 2 eetlepels olijfolie
- Paar blaadjes verse salie

Bereidingswijze:

Maak de cantharellen schoon en scheur ze in kleinere stukken. Was de sla en snijd elke krop in de lengte doormidden. Grill de stukken sla kort in een grillpan zonder olie. Verhit 2 eetlepels olie in een pan en frituur enkele blaadjes salie. Haal de salie uit de pan en bak de cantharellen tot deze zacht en gaar zijn. Leg op een bordje 2 stukjes gegrilde romaine sla. Verbrokkel 20 gram geitenkaas over elk bordje en verdeel de cantharellen erover. Garneer met wat honing en de gefrituurde salie.

143 kcal, 8.7 g vet, 5 g eiwit, 10 g koolhydraten

Hoofdgerecht: *Pasta al nero met kabeljauw*

Ingrediënten voor 4 personen:

- 300 gram zwarte spaghetti of tagliatelle (gekleurd met inktvisinkt)
- 4 moten kabeljauw
- 500 gram mini tomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- 8 plakjes parmaham
- 4 eetlepels groene of rode pesto

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar een beetje kookvocht. Meng wat kookvocht met de pesto tot je een mooie saus hebt. Wrijf 4 moten kabeljauwfilet in met olijfolie en breng op smaak met wat peper en zout. Leg de stukken vis in een ovenschaal en leg op elk stuk vis een takje met tomaten. Zet de ovenschaal in de oven en bak de stukken vis in ongeveer 15 minuten gaar. Bak de plakjes parmaham in een droge pan krokant en leg op een stuk keukenpapier. Serveer de pasta in porties op een bord en leg een stuk vis met tomaten erbovenop. Garneer met de pestosaus en plakjes ham.

545 kcal, 15.6 g vet, 44.2 g eiwit, 53 g koolhydraten

Vegetarisch hoofdgerecht: Pasta al nero met vegan coquilles

Ingrediënten voor 4 personen:

- 300 gram zwarte spaghetti of tagliatelle (gekleurd met inktvisinkt)
- 4 koningsoesterzwammen
- Verse knoflook naar smaak
- 500 gram mini tomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels groene of rode pesto

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar een beetje kookvocht. Meng wat kookvocht met de pesto tot je een mooie saus hebt. Snijd de stelen van de oesterzwam in plakken van ongeveer 4 cm dik. Breng op smaak met wat peper en zout. Verwarm 2 eetlepels olijfolie en bak de stukken oesterzwam in 3 tot 5 minuten aan weerszijden goudbruin. Bak de laatste minuut ook verse knoflook mee. Pof de tomaten in de oven in ongeveer 15 minuten gaar.

Serveer de pasta op een bord en verdeel de 'coquilles' over de pasta. Garneer met de tomaten en pestosaus

388 kcal, 11 g vet, 13.3 g eiwit, 54 g koolhydraten

Nagerecht: Fris laagjesdessert

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram magere kwark met citroensmaak
- 400 gram diepvriesframbozen
- 30 gram geschaafde amandelen
- 40 gram pure chocolade

Bereidingswijze:

Laat de frambozen ontdooien en prak deze met een vork.
Neem 4 glaasjes en vul deze met laagjes van kwark, frambozen en geraspte chocolade en amandelen.

200 kcal, 8.7 g vet, 5 g eiwit, 10 g koolhydraten