

Feestrecepten winter

Zalmbeursje met knapperige appel-koolsalade

4 personen

Ingrediënten

- 150 g witte kool
- 1 appel (jonagold)
- 1/2 wortel
- 1/4 rode ui
- 60 g ongesuikerde magere yoghurt
- Halve koffielepel appelazijn of gewone azijn
- (zwarte) peper
- Bieslook
- 160 g gerookte zalm
- (roze peperbessen)
- Afwerking naar keuze: wat gemengde sla of verse kruiden zoals dille, bieslook



Bereiding:

- Was de witte kool, appel en wortel.
- Snij de witte kool in kleine stukjes.
- Snij de appel in fijne reepjes (eventueel met een mandoline).
- Hak de wortel in kleine stukjes.
- Snipper de rode ui fijn.
- Meng de witte kool, appel, wortel, rode ui met de yoghurt en azijn, kruid met peper en gesnipperde bieslook naar smaak.
- Neem 4 borden en leg op elk bord een hoopje van het groentemengsel
- Leg er de gerookte zalm over zodat je een mooi pakje hebt.
- Werk af naar keuze.

Tip: Dit gerecht kan je ook als lunch of avondmaal maken. Voeg dan wat volkoren pasta toe of eet een sneede volkoren brood erbij om er een volwaardige maaltijd van te maken.

Feestelijke wortelsoep met kokos

4 personen

Ingrediënten

- 2 rode uien
- 1 teentje look
- 500 g wortelen
- 1 el olijfolie
- 1,2 liter water
- 1 kippenbouillonblokje
- 100 ml kokosmelk
- Peper
- 3 el gemengde zaden (lijnzaad, sesamzaad, pompoenpitten, ...)
- Verse koriander of bieslook
- 40 g gerookte eendenborstfilet of gerookte ham



Bereiding:

- Snipper de ui en look fijn.
- Was de wortelen (niet schillen) en snij in stukken.
- Verhit de olijfolie in een grote kookpot.
- Stoof hierin de ui, look en de wortelen.
- Voeg 1,2 liter water toe en het kippenbouillonblokje en laat de groenten garen onder een deksel.
- Mix de soep en voeg 70 ml kokosmelk toe en peper naar smaak.
- Bak de zaden in een droge pan tot ze een beetje verkleuren.
- Verwijder de vetranden van de eendenborstfilet of de gerookte ham.
- Verdeel de soep over de borden en werk af met de rest van de kokosmelk, de plakjes eendenborstfilet of gerookte ham, koriander of peterselie en de gebakken zaadjes

Belangrijk: kokosmelk bevat veel verzadigde vetten en wordt best beperkt. Voor een feestsoepje kan het wel eens, maar gebruik dit niet wekelijks. Kies dan magere room of melk.

Weetje: Koriander is een kruid dat vooral in de Oosterse keuken veel gebruikt wordt. Sommigen vinden koriander heel lekker, anderen vinden dat het naar zeep smaakt. Of je dit kruid al dan niet lekker vindt, is genetisch bepaald.

Varkenshaasje met hazelnoot-peterseliesaus, gestoofde erwten en aardappeltjes in de oven

4 personen

Varkenshaasje met hazelnoot-peterseliesaus

Ingrediënten

- 600 g varkenshaasje
- 1 eetlepel vloeibare vetstof
- Peper en zout (beperkt)

Voor de saus:

- 1 koffielepel plantaardige vetstof
- 1 sjalot
- 250 ml (magere) kookroom
- 2 el mosterd
- Peper
- 1 kippenbouillonblokje
- 4 takken peterselie
- 50 g hazelnoten



Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Kruid het varkenshaasje met peper en zout.
- Smelt 1 eetlepel vetstof in de pan op een hoog vuur en bak het varkenshaasje 2 minuten langs elke kant.
- Doe het vlees in een ovenschotel en plaats in de oven voor 15 à 20 minuten.

Voor de saus:

- Snipper de sjalot fijn.
- Hak de peterselie en de hazelnoten fijn in een hakmolen of met een goed mes.
- Verwarm 1 koffielepel vetstof en stoof hierin de sjalot glazig.
- Voeg de Alproroom, mosterd en een half bouillonblokje toe.
- Laat de saus wat indikken.
- Breng op smaak met peper.
- Voeg op het einde de peterselie en de hazelnoten toe.

Tip: In dit feestrecept kan je culinaire room van 20% gebruiken, dit zal de saus voller maken dan een magere room. Gebruik deze room niet dagelijks. Kies dan beter voor magere room of melk en dik de saus in met een bindmiddel.

Gestoofde erwtjes

Ingrediënten

- 1 sjalot
- 1 koffielepel olijfolie
- 800g diepvrieserwtjes
- Peterselie
- Peper

Bereiding:

- Kook de erwtjes zoals op de verpakking aangegeven.
- Giet ze af en hou ze onder koud stromend water zodat ze mooi groen blijven.
- Snipper de sjalot fijn.
- Stoof de sjalot in de olijfolie en voeg de erwtjes toe.
- Voeg op het laatste de verse peterselie toe en kruid met wat peper.

Tip 1: Kies diepvrieserwtjes. Erwtjes in bokaal of blik bevatten extra zout en suikers.

Ovengegaarde aardappeltjes in de schil

Ingrediënten

- 400g kleine aardappelen/ krielaardappelen
- 1 el olijfolie
- Rozemarijn

Bereiding:

- Verwarm de oven op 180 °C
- Was de aardappelen en leg ze in een ovenschaal.
- Besprenkel met de olijfolie.
- Bestrooi met de rozemarijn.
- Laat garen in de oven gedurende 25 minuten.



Bron foto: Paola's foodblog

Tip: Serveer het varkenshaasje met wat saus, de erwtjes, aardappelen en als extra groente veldsla.

Sinaasappel met speculooskruiden en chocolademousse

4 personen

Sinaasappel met speculooskruiden

Ingrediënten

- 3 eetsinaasappelen
- 1/4 el zoetstof (genre Zusto*)
- 1 koffielepel speculooskruiden
- Optioneel: 2 kruidnagels en 1 steranijs



Bereiding:

- Schil 2 sinaasappelen en snij deze in stukken.
- Pers de andere sinaasappel uit.
- Doe het sap in een kookpot samen met de zoetstof en de kruiden.
- Laat dit 30 seconden koken op een zacht vuur.
- Giet het mengsel over de stukken sinaasappel.
- Verdeel dit over 4 potjes en laat afkoelen in de frigo.
- Werk af met een reepje sinaasappelschil.

*Als zoetstof kan je Zusto gebruiken, dit heeft dezelfde verhouding als suiker. Gebruik je een andere zoetstof, kijk dan op de verpakking om de juiste verhouding te weten.

Chocolademousse

Ingrediënten

- 2 eieren
- 40 g fondant chocolade (of suikervrije chocolade)
- 1/2 afgestreken eetlepel zoetstof (genre Zusto)

Bereiding:

- Splits de eieren.
- Klop de eiwitten stijf.
- Doe de dooiers in een mengkom samen met de zoetstof en klop tot een luchtig mengsel.
- Smelt de chocolade 20 à 30 seconden in de microgolfoven op maximum 450 Watt (verhit niet te lang, anders verbrandt de chocolade).
- Voeg de gesmolten chocolade bij de eidooiers met zoetstof en meng traag.
- Meng voorzichtig de opgeklopte eiwitten door het chocolademengsel.
- Verdeel in 4 potjes en laat opstijven in de frigo.
- Werk af met wat chocoladeschilfers.