

FitFactor kerst Menu

VOORGERECHT

Gevulde parmezaanse kaasschelp

HOOFDGERECHT

Pastinaakrisotto

DESSERT

Yorkshire pudding met warme appel



Voorgerecht

GEVULDE PARMEZAANSE KAASSCHELP

Ingrediënten voor 4 personen:

100 gram parmezaanse kaas, geraspt
5 cherrytomaatjes
1 sjalotje
8 radijsjes
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 eetlepel zonnebloempitjes, geroosterd

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak 8 hoopjes van de geraspte kaas, met voldoende ruimte ertussen.

Bak de hoopjes kaas 8 minuten in de oven.

Haal ze uit de oven en leg de nog warme kaasrondjes met een spatel van de bakplaat en leg over een deegroller heen.

Als de koekjes afkoelen krijgen ze een 'taco' vorm.

Snijd het sjalotje fijn en de tomaatjes en radijsjes in schijfjes.

Meng dit door elkaar en breng op smaak met wat olijfolie en azijn.

Rooster zonnebloempitten in een droge pan bruin.

Vul de kaas taco's met de groentesalsa en besprenkel met de geroosterde pitjes.

Serveer direct, 2 per persoon.



p.p. 146 kcal - 10g eiwit - 10.7g vet - 1.5g vet

Hoofdgerecht

PASTINAAKRISOTTO

Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 gram pastinaak (biologisch)
- 4 el olijfolie
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 2 stengels g bleekselderij
- 240 g risottorijst
- 100 ml witte wijn
- ca. 800 ml groentebouillon, kokendheet
- 40 gram oude kaas, geraspt
- 4 lapjes rosbief a la minute
- 4 handjes rucola

Bereidingswijze

Schil de pastinaak en snijd de helft van 1 pastinaak in plakjes en snijd de rest in blokjes. Bak de plakjes pastinaak in 1 eetlepel olijfolie in ongeveer 15 minuten gaar en goudbruin. Deze zijn voor de garnering.

Was en snijd de bleekselderij en het sjalotje. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak hierin de bleekselderij met pastinaakblokjes en het sjalotje ongeveer 6 minuten. Voeg de risottorijst toe, roer goed, voeg daarna de witte wijn toe. Laat de wijn inkoken op laag vuur. Voeg daarna een soeplepel bouillon toe. Voeg pas een nieuwe soeplepel bouillon toe als de bouillon in de pan helemaal is opgenomen.

Blijf bouillon toevoegen tot alles is opgenomen en kook op laag vuur beetgaar.

Bak in 1 eetlepel olijfolie de rosbief gaar, laat rusten en snijd in reepjes.

Rasp wat oude kaas, of als je plakken gebruikt snijd in reepjes.

Schep de risotto in mooie diepe borden. Leg de schijfjes pastinaak en rosbief erop en garneer met rucola en oude kaas.



p.p. 588 kcal - 36.8g eiwit - 17.8g vet - 68g koolhydraten

Nagerecht

YORKSHIRE PUDDING MET WARME APPEL

Ingrediënten voor 4 personen:

200 ml halfvolle melk

4 eieren

140 gram bloem

Zonnebloemolie

1 theelepel roomboter

1 grote appel

15 gram rozijnen

1 eetlepel honing

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Vet 8 holtes van een metalen muffinvorm in met zonnebloemolie en schenk een theelepel olie in elk vormpje. Zet in de oven en laat heet worden.

Zeef de bloem. Voeg de eieren toe aan de bloem en meng met een garde. Voeg al kloppend de melk toe tot een glad beslag.

Als de olie heet is, haal de muffinvorm uit de oven. Schenk snel maar voorzichtig in elke muffinvorm met olie wat beslag.

Zet terug in de oven en bak in 15 tot 20 minuten goudbruin en gaar.

Was de appel en snijd in schijfjes. Bak de appel met rozijntjes in een theelepel roomboter zacht.

Haal de puddings uit de oven en vul met gebakken appeltjes en honing.

Serveer er 2 per persoon.



per stuk 139kcal - 6.8g eiwit - 3.9g vet - 18.6g koolhydraten

Boodschappen lijstje

OP JE BOODSCHAPPENLIJSTJE:

Parmezaanse kaas (stuk á 200 gram)
1 doosje cherrytomaatjes
1 zakje radijsjes
1 zak rucola (á 85 gram)
400 gram biologische pastinaak
1 verpakking risotto
Bleekselderij
1 zakje zonnebloempitten
1 zakje sjalotjes
4 rosbieflapjes
250ml witte wijn
6 eieren
1kg patentbloem
500ml halfvolle melk
1 zak rozijnen
1 appel

UIT JE VOORRAADKAST:

Olijfolie
Zonnebloemolie
Balsamicoazijn
Peper en zout
Roomboter
Honing

3 GANGEN KERSTMENU VOOR +- € 6,18 P.P.

