KERS&PIT
groepspraktijk voeding - therapie

Inne Verbist
Diëtiste-diabeteseducator

Feestelijk

TIPS & RECEPTEN

KOOKBOEKJE FEESTDAGEN 2022

SAMEN TAFELEN = GEZELLIGHEID TROEF

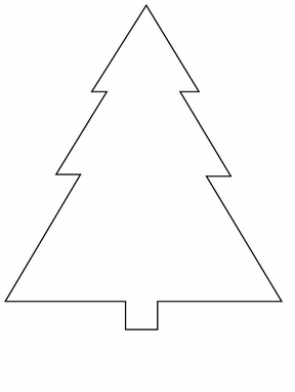
WWW.GROEPSPRAKTIJK-KERSENPIT.BE

HAPJE EN DRANKJE

MINI KERSTBOOM PIZZA'S

Ingrediënten
(ca 10 stuks)

1 rol pizzadeeg (of courgette plakjes)
5 kerstomaten
1 bokaaltje groene pesto
tomaten passata
1/4de groene paprika
1/4de gele paprika
1/2de bol Mozzarella
oregano
bakpapier



Bereiding

- Print/teken de vorm van een kerstboompje en ster uit op papier. Knip deze uit. Dit dient als mal om de kerstboompjes en sterren uit pizzadeeg te snijden.
- Verwarm de oven op 200°C
- Snijd de groene paprika in fijne repen, de gele paprika in kleine blokjes en de tomaat in kleine stukjes.
- Beleg de kerstboom met een beetje pesto. De sterren met tomatenpassata.
- Beleg de kerstbomen met groene paprika in de vorm van slingers, tomaatjes en verdeel een beetje mozzarella er over.
- De sterren werk je af met gele paprikablokjes en mozzarella.
- Leg de pizza's op een bakpapier en bak af in ongeveer 10-13 minuten

Voor zowel kinderen als volwassenen is zijn deze mini pizza's in de vorm van een kerstboom een hapje om vrolijk van te worden. Een nog gezondere versie? Je kan ook de pizzadeeg vervangen door courgette plakjes.

HAPJES EN DRANKJES

DRANKJE - MOCKTAIL FIT

Ingrediënten
4 personen

4 blikjes Tönissteiner Fit Lemon-ginger (nieuw)
verse gember
munt
2 limoenen
ijs
cocktail glas

Variaties :

Tönissteiner heeft diverse caloriearme dranken (<1g suiker/100ml) om op een snelle manier, in een leuk glas, een mocktail te voorzien.
o.a. "Exotic fit" - aankleden met diepvries mango, plakje sinaasappel op de rand van glas.,
o.a. "Pink fit" - aankleden met frambozen, granaatappelpitjes

Bereiding

- Versier de rand van het glas met een suikerrandje (limoen + Canderel Sugarly)
- Giet het blikje uit en garneer met bijpassende ingrediënten.

TRIO VAN VIS

Ingrediënten
voor 4 personen

Krabsalade:
1 hardgekookt ei
100g surimi
1 kl griekse yoghurt
1 kl mayonaise
bieslook
peper en zout
4 volkoren toastjes/crackers
Zalmbonbon:
4 plakjes gerookte zalm
1 appel
2 el kruidenkaas light
100g roze garnalen
Torentje:
200g roze garnalen
1 avocado
1 limoen
1 lente-ui
1 kleine rode puntpaprika
1 el sesamolie
1 el pijnboompitten
serveerring

Bereiding

Krabsalade:
- Prak het hardgekookt ei. Snij de surimi zeer fijn. Meng alles met de yoghurt en mayo. Breng op smaak met peper en zout.
- Besmeer het volkoren toastje met de zelfgemaakte surimi-salade.

Zalmbonbon:
- Schil de appel en snij in fijne blokjes. Meng met de roze garnalen en kruidenkaas.
- Beleg elke plak gerookte zalm met het mengsel en vouw dicht. Werk af met bieslook.

Torentje:
- Snij de avocado en puntpaprika in fijne blokjes. Versnipper de lente-ui. Meng alles met de roze garnalen. Breng op smaak met sap van limoen, sesamolie.
- Garneer op een bord m.b.v. een serveerring en werk af met pijnboompitten.

Serveer dit trio van vis samen op een bord.

SPITSKOOLSOEP MET GROENE ASPERGES

Ingrediënten
(voor 4 personen)

1 (500 gr) spitskool
1 ui
1 teen look
1,3 l water
2 vetarme kippenbouillonblokjes
1 el mosterd
200 gr groene aspergepunten
peper, zout

Bereiding

- Versnipper de ui en plet de look. Stoof ze glazig in een kookpot met een geut olie.
- Snijd de spitskool in reepjes, houd wat reepjes apart voor de afwerking, doe de kool
- samen met de mosterd en de kippenbouillon in de pot. Laat het geheel 35-40 minuten koken.
- Snijd ongeveer een centimeter van de onderkant van de groene asperges, die zijn wat houterig en gaan niet mee in het soepje. Snijd de asperges vervolgens in kleine stukjes van 1 à 2 cm. Stoof ze in een hete pan met wat olijfolie voor 4 tot 5 minuten, en breng op smaak met peper en zout. Je hoeft ze zeker niet te lang te stoven, de asperges mogen nog genoeg bite hebben.
- Mix de soep glad met een staafmixer, voeg de asperges toe, werk af met de overgebleven sliertjes spitskool en serveer.

Een recept van diëtiste Michael Sels uit het boek Lekker Lang Leven 2

HOOFDGERECHTEN

HERTENBIEFSTUK MET POMME DUCHESSES, BOONTJES EN APPEL MET VEENBESSEN

Ingrediënten
(voor 4 pers)

4 stukken hertenbiefstuk van 125g (op kamertemperatuur)
600g pomme duchesse (diepvries of homemade; volgende pagina)
600g fijne prinsessenboontjes (diepvries)
150g Rauwe ham (oa cobourg)
peper en zout
100ml rode wijn
1/2de kl gedroogde tijm
200ml (sausbasis) wildfond
1 plak ontbijtkoek
2 sjalotten
appels met veenbessenconfituur (zie volgende pagina)
2 el vloeibare margarine

Bereiding

- Hak de sjalotten grof, bak 5 minuutjes in een pan met 1 eetlepel margarine en voeg een snufje tijm toe. Meng de rode wijn en wildfond in een maatbeker of glas en voeg toe aan de sjalotten. Kruimel de ontbijtkoek erbij en roer goed door tot deze is opgelost. Laat de portsaus 15 a 20 minuutjes pruttelen tot deze ingedikt is.
- Kook de sperzieboontjes beetgaar. Giet de boontjes af en laat ze afkoelen. Neem de boontjes in bundeltjes en rol in een reepje rauwe ham (oa Cobourg).
- Verhit een weinig olie een in pan en bak de boontjes in ham kort aan.
- Bak de pomme duchesse in de oven.
- Maak de appels met veenbessenconfituur en serveer dit er eveneens bij.
- Kruid de hertensteaks met peper en zout en bak ze gaar in een pan in een weinig gezonde bakboter.
- Dien de reesteaks op met de pomme duchesse, de appel met veenbessen en de boontjes.

HOOFDGERECHTEN

POMME DUCHESSES, APPEL MET VEENBESSEN

Appel met veenbessen

Ingrediënten:
(voor 4 personen)

250g verse cranberries
1g agar-agar
65g suiker of Tagatesse zoetstof
4 zoete appels type jonagold

Bereiding

- Was en kuis de veenbessen en snij ze midden door.
- Doe dit in een kookpot samen met de suiker of Tagatesse en de agar-agar en laat dit op een laag vuurtje sudderen.
- Laat het geheel een half uurtje doorkoken.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis m.b.v. een appelboor en zet de appels gedurende enkele minuutjes in de microgolf.
- Schik de appels op vier bordjes en overgiet ze met de veenbessencompote.
- Dit is heerlijk bij wildgerechten zoals fazant, hazerug, ree, everzwijn, ...

Pomme duchesse

Ingrediënten:
(voor 4 pers)

600 g geschilde bloemige aardappelen (type Bintje)
2 el gezonde smeerboter
2 eierdooiers
zout, peper en nootmuskaat

Bereiding

- Schil de aardappelen, kook ze goed gaar en giet ze af.
- Pureer ze zeer fijn samen met de smeerboter en de eierdooiers. Je gebruikt hiervoor bij voorkeur een passé-vite; op die manier is de puree het fijnst.
- Breng op smaak met peper, Jozo zout en nootmuskaat.
- Leg een bakpapier op een bakplaat en spuit hierop torentjes puree met een spuitzak.
- Verwarm de oven voor op 200 °C en zet de pureetorentjes hierin gedurende 10 minuten (tot ze een goudbruin korstje vertonen).
- Haal ze uit de oven en dien op.

NAGERECHTEN

EIGENTIJDSE KERSTSTRONK

Een kerststronk. Vaak dé afsluiter als dessert tijdens de feestdagen. Deze kerststronk is lichter en makkelijker om te maken dan de klassieke kerststronk. De boterroom van weleer is vervangen door een lekkere pudding die luchtig wordt gemaakt met slagschuim.

Ingrediënten
(voor 12 pers)

2 pakjes petit beurre koekjes
1 kopje koffie
600 ml halfvolle melk
30 g bloem
30 g vanille puddingpoeder
2 eieren
75 g suiker
(of 35g Canderel sugarly)
1 zakje Dr Oetker slagschuim
1 koffielepel cacaopoeder
Versiering naar keuze

Bereiding

- Maak eerst de pudding: breng 500 ml melk aan de kook.
- Doe in een kleine kookpot de suiker en de eieren en roer goed onder elkaar. Voeg bloem en puddingpoeder toe en roer tot alles goed gemengd is.
- Voeg de kokende melk bij het mengsel, doe dit geleidelijk en blijf steeds goed roeren. Plaats op het vuur en laat nog even doorkoken.
- Je hebt nu een stevige pudding. Dek deze af met plasticfolie en laat volledig afkoelen.
- Klop het slagschuim gedurende 4 minuten met 100ml melk.
- Roer de afgekoelde pudding glad met een klopper, let erop dat je geen brokjes meer ziet, schep het slagschuim eronder en meng goed.
- Week 8 petit beurre koekjes in de koffie en schik ze op een schaal (rechthoek)
- Smeer een dun laagje puddingmengsel over de koekjes.
- Herhaal dit nog 3 à 4 keer.
- Besmeer de korte zijkanten met het puddingmengsel.
- Voeg bij de rest van het puddingmengsel het cacaopoeder en besmeer hiermee de bovenkant en de lange zijkanten zodanig dat je een stronk krijgt.
- Werk af met kerstversiering naar wens.
- Door meer of minder koekjes naast elkaar te leggen kan je een grotere of een kleine kerststronk maken.

KERSTDESSERT MET EXTRA'S VOOR DE KIDS

Ingrediënten (voor 6-8 porties):
- 300 g gemengd rood fruit (diepvries)
- 200 g mascarpone
- 300 g plattekaas
- 2 eetlepels bloemsuiker
- 1 limoen of citroen (bio)
- vanille-extract
- 100 g volkorenkoekjes
- een snuifje kaneel

Voor de extra's:
- 12 à 16 oogjes suikergoed
- 6 à 8 volkorenkoekjes
- 50 à 100 g chocolade
- rode smartie of snoepje
- 'Mikado' koekjes
- ijstoppings naar keuze

Bereiding
- Doe het diepgevroren rood fruit in een pot op een zacht vuur. Stoof deze tot moes in ongeveer 15 minuten. Roer af en toe.
- Schep de mascarpone en de plattekaas in een kom en meng beide. De mascarpone zal voor meer stevigheid zorgen.
- Roer er de bloemsuiker doorheen en rasp er de zeste van een limoen of citroen bij.
- Voeg wat vanille-extract aan het mengsel toe en roer met de garde.
- Doe de volkoren koekjes in de vijzel (of een pot) en stamp ze tot onregelmatige kruimels. Voeg een snuifje kaneel toe.
- Proef de warme fruitcompote en beslis of je een beetje bloemsuiker wil toevoegen. De fruitmix hoort wel nog voldoende fris-zuur te smaken.
- Zet de glazen klaar om te serveren. Lepel het mengsel van mascarpone en plattekaas in een spuitzak en knip de top eraf.
- Lepel voorzichtig porties warm rood fruit in de glazen.
- Spuit een flinke toef mascarponemengsel bovenop de bodem fruitcompote en werk het dessert af met een laag verkruimelde koekjes.

Het dessert is op z'n lekkerst als de fruitmoes nog warm is, maar koud is het ook lekker.
Voor de kinderen kan je het dessert verder afwerken met een rendierkoekje en/of een kerstboom. Voor de volwassenen die willen, ook heel lekker bij een kopje muntthee of koffie.