

# Feestelijk

T I P S & R E C E P T E N

KOOKBOEKJE FEESTDAGEN 2024  
SAMEN TAFELEN = GEZELLIGHEID TROEF



# HAPJE EN DRANKJE

## GEITENKAAS BALLETTJES



### **Ingrediënten**

(ca 12 stuks)

2 el noten (pistachenoten, walnoten, amandelnoten, ...)

3 el zaden/pitten (sesamzaad, zonnebloempitten, ...)

150g verse geitenkaas (oa chavroux light)

Druiven zonder pit (wit/blauw)

### **Bereiding**

- Mix de noten fijn
- Meng deze met de zaden en/of pitten.
- Maak van 150g verse geitenkaas 12 bolletjes. (het rollen gaat beter als je na iedere keer je handen afspoelt of de geitenkaas vooraf even in de diepvries zet.)
- Rol ze door het noten/pitten/zaden-mengsel
- Garneer met 1/2de druif en serveer.

## HAPJE EN DRANKJE

### WITLOOFBLAADJES MET HEILBOT EN EIER SALADE



#### Ingrediënten

(ca 12 stuks)

150 g gerookte Groenlandse heilbot  
3 stronken fijnproeverswitloof  
1 lente-uitje  
1 plantje platte peterselie  
2 eieren  
2 el mayonaise (light)  
1 mespunt cayennepeper  
Zwarte peper (molen)  
(Zout)

#### WIST JE DAT:

Heilbot is een vette vissoort die veel gezonde vetten bevat. Gerookte Groenlandse heilbot is vooral rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren (dezelfde vetzuren die in olijfolie te vinden zijn). De vis geeft een smaakvolle toets aan deze hapjes met fijnproeverswitloof. Fijnproeverswitloof bestaat uit kleine stronkjes die allemaal dezelfde grootte hebben. Het wordt in een iets vroegere fase van het rijpingsproces geoogst. Ze zijn knapperig, iets milder van smaak en kunnen perfect dienen als stijlvol en smakelijk aperitiefhapje.

#### Bereiding

- Snipper het lente-uitje fijn.
- Snipper de peterselie fijn (hou 12 blaadjes apart voor de afwerking).
- Snij de heilbot in smalle reepjes.
- Kook de eieren 10 minuten hard in water. Laat afkoelen en pel.
- Trek ondertussen 12 grote blaadjes van de witloofstronkjes en snipper de rest van het witloof fijn.
- Prak de eieren fijn en meng met het fijngesnipperde witloof, de mayonaise, de cayennepeper, zwarte peper en het zout. Voeg de fijngesnipperde lente-uitje en de platte peterselie toe.
- Meng de heilbot onder de eiermengeling en verdeel over de witloofblaadjes. Werk af met een blaadje peterselie.

## HAPJE EN DRANKJE

### TOAST VAN ZOETE AARDAPPEL MET MOZZARELLA EN WATERKERSPESTO



#### Ingrediënten

(ca 6 stuks)

1 zoete aardappel  
1 rode ui  
1 bol mozzarella  
1 tomaat  
1 bussel waterkers  
1 el pijnboompitten  
1 teentje knoflook  
40g parmezaan  
2 el olijfolie  
peper

#### Bereiding

- Verwarm de oven op 180°C.
- Schil 1 zoete aardappel en snijd in plakken van 1 cm.
- Wrijf de zoete aardappel in met olijfolie.
- Leg op een ovenplaat en bak 15 minuten in de oven.
- Maak ondertussen de waterkerspesto door 1 bussel waterkers te mixen met 1 el pijnboompitten, 1 teentje knoflook, 40 g parmezaan, peper en 2 el olijfolie.
- Besmeer de gestoaste aardappelschijfjes met de pesto.
- Leg daarop plakjes tomaat, plakjes mozzarella en halve rode uiringen.
- Werk af met basilicum.

(naar een idee van libellelekker)

## HAPJES EN DRANKJES

### MOCKTAIL - RASPBERRY SPRITZ



#### Ingrediënten

4 personen

1 blikje van 33cl Tönissteiner Naranja Fit  
4 bollen frambozensorbet  
enkele framboosjes  
citraensap  
zoetstof in poedervorm bv. Tagatesse, Zusto, Sukrin, Stevia, Canderel, ...

#### 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

- Neem 4 champagneglazen en bevochtig de randjes met citraensap.
- Strooi wat zoetstof op een werklak en zet de champagneglazen omgekeerd in de zoetstof zodat deze aan de rand blijft kleven.
- Verdeel de Tönissteiner Naranja Fit over de 4 champagneglazen.
- Schep in elk glas een bol frambozensorbet.
- Neem 4 prikkertjes en prik aan elk een verse framboos.
- Versier de glazen met de framboos-prikkertjes en dien op.
- We klinken op een gezond nieuwjaar!

## VOORGERECHTEN EN SOEPEN

### CARPACCIO VAN ZALM MET SLIERTEN VAN KOMKOMMER EN EEN OOSTERS SAUSJE



#### Ingrediënten

voor 4-6 personen

300g gerookte zalm  
4 snackkomkommers

Voor het sausje:

1/2de limoen  
1 el (geroosterde) sesamololie  
4 el sojasaus  
30g geroosterde pindanoten  
1 stuk gember (ca 2cm)  
1 teentje knoflook  
1 lente-ui

#### Bereiding

- Maak eerst het sausje. Mix de pindanoten grof in een blender.
- Doe ze in een kommetje en giet er de sesamololie, de sojasaus en het sap van een halve limoen bij.
- Rasp er de gember en de knoflook bij en meng goed. Snipper de lente-ui fijn en voeg toe.
- Maak van de snack-komkommer slierten met een dunschiller.
- Schik de zalm op de borden. Leg de komkommerslierten op de zalm.
- Giet er het oosters sausje met pindanoten over.

## VOORGERECHTEN EN SOEPEN

### COURGETTESOEP MET KERRIE KOKOSMELK



#### Ingrediënten

(voor 8 à 10 personen)

2 courgette, in blokjes  
1 witte ui, fijngesnipperd  
2 teentjes look, fijngehakt  
1 el kerriepoeder  
800 ml water  
200 ml kokosmelk light  
paprikapoeder  
2 groentebouillonblokjes

#### Bereiding

- Verhit een scheutje olie in een soeppan. Bak voor 3 minuutjes de ui en de knoflook en courgette.
- Voeg de kerriepoeder en 2 verkruidelde groentebouillonblokjes erbij. Bak voor 1 minuutje mee.
- Voeg het hete water toe en laat afgedekt 15 minuten zachtjes pruttelen.
- Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg dan de kokosmelk toe en roer dit door de soep.
- TIP: voeg niet kokosmelk in 1x toe maar bewaar een klein beetje ter garnering. Bestrooi de soep vlak voor serveren eventueel nog extra met een snufje paprikapoeder

## HOOFDGERECHTEN

### PASTINAAKPUREE MET STRUISVOGELSTEAK, BOSCHAMPIGNONSEN ROMANESCO



#### Ingrediënten

(voor 6 pers)

600g streasvogelsteak (Aldi diepvries)

600g boschampionns

400g aardappelen

2 pastinaken

1 romanesco broccoli

1 bokaal rundsfond Lacroix

1 kl luikse siroop

Bruine sausbinder (Maïzena)

peper, zout, nootmuskaat

Laurierblaadje

Halfvolle melk

Bieslook

Vloeibare bakboter

#### Bereiding

- Schil de aardappel, snijd in stukken. Rasp de schil van de pastinaak en snijd in blokjes. Kook de aardappelen en pastinaakblokjes gaar in een bodem hv melk. Voeg een laurier blaadje toe voor de smaak. Plet tot een fijne puree en kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Bak de struisvogelsteak zoals de instructies op verpakking. Doe deze uit de pan. Giet de rundsfond in de pan met 1 kl siroop en roer de aanbaksels los. Bind met een bruine sausbinder tot een gladde saus. Warm het vlees terug even mee op de de pan met saus.
- Bak in een andere pan de boschampionns. Kruid met peper, zout en verse bieslook.
- Kook de romanesco broccoli gaar en giet af.
- Garneer de borden.

## N A G E R E C H T E N

### TIRAMISU KERSTBÛCHE

*Nog meer gezonde inspiratie voor het kerstdiner, met deze afsluiter van de maaltijd. Een typische kerstbuche! Al heb ik de suiker en vetrijke buches van de bakker een gezondere toets proberen te geven. Ik maakte er eentje zonder suiker, lager in vet en met meer vezels!*



#### Ingrediënten (voor 6 pers)

Voor de biscuit:

- 40g amandelpoeder
- 60g volkoren bloem
- 100g Zusto
- 4 eieren
- 1 kl bakpoeder
- 1 kl amandelextract (aroma)
- straffe koffie (1 el oploskoffie+100ml water)
- 2 el Amaretto

Voor de Tiramisuvulling:

- 250g mascarpone
- 200 ml Alpro Whipping
- 100g Zusto
- 2 el Amaretto
- 2 eieren
- 2 blaadjes gelatine (1 el warme melk/alpro room)

Voor de afwerking:

Cacaopoeder, versiering

#### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Splits de eieren. Klop de eigelen los samen met de zoetstof (tot Ruban, witte kleur)
- Weeg de droge stoffen juist af in een kom en voeg het amandelextract eraan toe.
- Klop de eiwitten stijf. Spatel het eiwit onder de ruban. Zeef de droge stoffen en spatel alles onder het beslag.
- Stort het beslag in een met bakpapier beklede bakplaat en strijk het glad met een paletmes. Schuif de ovenplaat 12 minuten in een voorverwarme oven van 175°C.
- Maak een handdoek nat en wring goed uit. Haal de biscuit uit de oven, verwijder het bakpapier en rol op in de natte handdoek. Laat afkoelen
- Maak de vulling. Klop de room op.
- Splits de eieren. Klop de eidooiers op met de Zusto en klop de eiwitten stijf.
- Klop de mascarpone los met de Amaretto, voeg de eidooiers toe en spatel de eiwitten door het mengsel. Spatel er de opgeklopte slagroom door.
- Breek het gelatineblaadje in stukjes, en even weken in water, knijp uit. Los ze op in 1 el warme melk. Meng door het beslag en laat het beslag minimum 30 minuten opstijven in de koeling.
- Rol het deeg open. Meng de koffie met Amaretto.
- Besmeer de afgekoelde biscuit gelijkmatig met de koffie. Smeer daarover de helft van het mascarpone-mengsel. Rol de cake op en bestrijk de buitenkant met de rest van het mascarpone-mengsel. Laat minstens 3 uur opstijven in de koelkast.
- Werk af met cacao-poeder.