



# Kerst recepten

Het ideale kerstmenu is er eentje waar je samen met vrienden en familie van kan genieten. Gezondheid wordt vaak even vergeten tijdens de feestdagen, terwijl je met weinig moeite een heerlijk en gezonder feestmenu kan maken.

Een van de meest populaire kerstgerechten is gourmetten. Met deze tips kan je gourmetten een stuk gezonder maken:

- Maak zelf sausjes (bv. zelfgemaakte knoflooksaus, tzatziki of satésaus)
- Kies ook voor groente (bv. wok groente, courgette, champignons, etc.)
- Gebruik vloeibare boter of olie (is ook nog eens makkelijk in gebruik)
- Maak een aantal bijgerechten ( bv. een salade, rösti of een zelfgemaakte appelmoes)
- Kies ook voor vis (bv. zalm, garnalen of pangasiusfilet)

Met deze recepten kan je een heerlijk kerstmenu samenstellen.



# Pompoensoep



2 porties



35 minuten



pan, staafmixer of zeef, snijplank



## INGREDIËNTEN

Halve flespompoe

2 eetlepels olijfolie

Halve ui

1 teen knoflook

1 theelepel paprikapoeder

Halve liter water

1 groentebouillontablet

## BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de pompoe in de lengte door midden
  2. Schep met een lepel de pitten en draderige binnenkant eruit
  3. Snijd de pompoe met schil in blokjes van ca. 2 cm, snipper de ui en snijd de knoflook fijn
  4. Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur en bak hierin de pompoe, ui, knoflook en paprikapoeder 5 min
  5. Voeg het water en bouillontabletten toe en breng aan de kook. Laat de soep 15 min. koken
  6. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer glad
- Geen staafmixer? Prak dan de stukken pompoe door een zeef.



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

Groente

275 gram van de 250 gram

Smeer- en bereidingsvet

5 gram van de +/- 50 gram



# Pompoensalade



4 porties



30 minuten



Snijplank, mes, pan, kom



## INGREDIËNTEN

Halve flespompoe

2 eetlepels azijn

1 grote rode biet

2 eetlepels olijfolie

150 gram verse spinazie

1 eetlepel honing

50 gram walnoten

Zout en peper

## BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de rode biet in dunne plakjes, gebruik eventueel een mandoline
2. Kook de plakjes in 5-7 minuten gaar, giet af en spoel kort onder koud water
3. Verwijder de pitten van de pompoe en snijd in blokjes
4. Kook de pompoe 10 minuten, giet af
5. Marineer de plakjes rode biet in de azijn, olijfolie, honing en een snufje zout en peper
6. Bak de pompoeblokjes in een pan met een beetje olie tot ze rondom krokant zijn, breng op smaak met een beetje peper en zout
7. Meng de spinazie en pompoe door de rode bieten heen en verkruimel de walnoten eroverheen



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

Groente

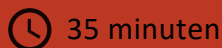
180 gram van de 250 gram

Noten

12,5 gram van de 25 gram



# Stoofperen appelmoes



Pan, snijplank



## INGREDIËNTEN

250 gram appels, bv. elstar  
 Citroensap van een halve citroen  
 250 gram stoofperen zelf gemaakt of in pot

1 theelepel kaneel  
 1 kruidnagel



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

Fruit

1 portie van de 2 porties

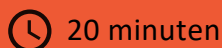
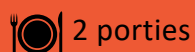
## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de appels, snijd ze elk in 4 parten en verwijder de klokhuizen
2. Snijd de appels in kleine blokjes
3. Giet de stoofperen af, vang het vocht op
4. Doe de appels, 100ml stoofperenvocht, citroensap, kaneel en de kruidnagel in een pan
5. Zet het vuur laag, leg de deksel schuin op de pan en laat 20 min. zachtjes koken, voeg halverwege de peren toe
6. Roer af en toe. Zet het vuur uit en laat 10 min. afkoelen
7. Verwijder de kruidnagel, druk eventueel de grote stukken plat met een lepel

Bewaar de stoofperen-appelmoes in een afsluitbaar bakje in de koelkast.



# Bloemkool rösti



Rasp, kom, pan



## INGREDIËNTEN

200 gram bloemkoolrijst  
 250 gram aardappelen (geschild)  
 1 ei (M)

1 eetlepel olie  
 2 takjes krulpeterselie  
 Snuf peper



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

Groente

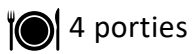
100 gram van de 250 gram

Aardappelen

125 gram van de 200-250 gram

## BEREIDINGSWIJZE

1. Klop in een ruime kom het ei met een snuf peper los
2. Rasp de aardappelen boven de kom
3. Snijd de peterselie fijn
4. Voeg de peterselie en broccolirijst toe aan de kom en meng goed
5. Verhit de boter in een ruime koekenpan
6. Schep het aardappelmengsel in de pan en druk het met de achterkant van een spatel goed aan
7. Bak de rösti aan beide kanten op een middelhoog vuur in 10 minuten gaar



4 porties



30 minuten



Oven, pan, kom, snijplank, ovenschaal of cakevorm

Bijgerecht

# GEHAKTBROOD VEGETARISCH



## INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 200 gram wortels
- 1 ei
- 1 eetlepel kruidenmix voor gehakt
- 250 gram vegetarisch gehakt
- 1 eetlepel ketjap
- 1 theelepel mosterd

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snijd de groenten in kleine blokjes
3. Verhit in een pan de olie
4. Bak de groenten 10 minuten op een middelhoog vuur
5. Laat de groenten 5 minuten afkoelen
6. Meng de groenten met het ei, de gehaktkruiden, ketjap en mosterd door het gehakt
7. Leg het gehaktmengsel in de cakevorm of ovenschaal
8. Bak het gehaktbrood in de voorverwarmde oven in 30-35 min. gaar. Dek het brood af met aluminiumfolie als de bovenkant in de oven te donker kleurt.



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Groente

100 gram van de 250 gram

### Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

### Smeer- en bereidingsvetten

2,5 gram van de +/- 50 gram



## VARIATIE

- In plaats van bleekselderij kan je ook kiezen voor knolselderij.
- Kies ook eens voor pastinaak.





10 balletjes



30 minuten



Koekenpan, staafmixer of  
keukenmachina

Bijgerecht

# LINZENBALLETTJES IN TOMATENSAUS



## INGREDIËNTEN

Halve ui

1 teen knoflook

90 gram kastanje champignons

50 gram bruine linzen (uit blik)

60 gram havermout (+extra)

Halve theelepel komijnpoeder

1 theelepel verse peterselie

Halve eetlepel sojasaus

2 eetlepels olijfolie

### Voor de tomatensaus

2 eetlepels olie

Halve ui

250 milliliter gezeefde tomaten

1 handje verse basilicum

Peper

## BEREIDING

### Linzenballetjes

1. Snipper de ui en snijd de knoflook en champignons fijn
2. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook en ui
3. Bak de champignons 3-4 minuten mee
4. Hak de peterselie fijn
5. Doe de champignons, ui, knoflook, linzen, havermout, komijn, peterselie en sojasaus in een kom of keukenmachine
6. Mix het geheel met een staafblender of in de keukenmachine tot een dik en stevig mengsel, is het mengsel nog te nat? Voeg dan wat havermout toe
7. Verwarm de oven voor op 180 graden
8. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier
9. Maak van het mengsel 10 balletjes en leg de balletjes op de bakplaat
10. Besmeer de balletjes met een beetje olie
11. Bak de balletjes 25 minuten in de oven, draai halverwege de balletjes om

### Tomatensaus

1. Snipper de ui
2. Verwarm de olie in een pan
3. Fruit de ui
4. Als de ui glazig is voeg je de gezeefde tomaten toe
5. Breng op smaak met peper
6. Hak de basilicum fijn
7. Voeg de basilicum toe aan de saus
8. Doe de balletjes in de saus

## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Groente

65 gram van de 250 gram

### Vlees/vis/peulvruchten

Halve portie van de 1 portie

### Smeer- en bereidingsvetten

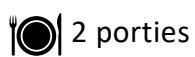
7 gram van de +/- 50 gram



## VARIATIE

- Rode linzen kunnen ook gebruikt worden.





30 minuten bereiding  
35 minuten in de oven



Oven, pan, kom, keukenmachine

# BIET



Bijgerecht

## WELLINGTON



### INGREDIËNTEN

- 2 gekookte bieten van ongeveer 5 cm
- 100 gram spinazie
- 2 vellen bladerdeeg
- 1 eidooier
- 100 gram kastanjechampignons
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel (olijf)olie

### BEREIDING

1. Maak de champignons schoon en hak ze fijn in een keukenmachine
2. Verhit de olie in een pan en bak de champignons met de sojasaus tot het vocht verdampt is
3. De champignons moeten zacht zijn, schep ze uit de pan in een kommetje
4. Bak kort de spinazie in de pan om te laten slinken, schep het uit de pan en dep droog
5. Verdeel de spinazie over de twee bladerdeeg vellen en laat een rand van 1 cm vrij
6. Schep de champignons erop en plaats een gekookte biet in het midden
7. Vouw het deeg voorzichtig goed dicht rondom de biet en leg de pakketjes met de naad naar beneden op een bord
8. Zet ze 10 minuten in de koelkast of tot je ze gaat afbakken
9. Verwarm de oven voor op 200 graden
10. Zet de biet Wellingtons op een met bakpapier beklede bakplaat
11. Klop twee eidooiers los in een kommetje en bestrijk de biet wellingtons ermee
12. Plak de eventuele deegsterretjes op de wellingtons en bestrijk ze opnieuw met ei.
13. Bak ze in ongeveer 35 minuten af in de voorverwarmde oven, tot ze goudbruin zijn.



### PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

#### Groente

200 gram van de 250 gram

#### Smeer- en bereidingsvetten

2,5 gram van de +/- 50 gram

**Tip:** heb je nog bladerdeeg over? Steek er dan met koekjesstekers sterretjes uit, ter decoratie van de wellingtons. Die plak je met een losgeklopte eidooier vast aan het deeg.

### VARIATIE

- Kies in de winter voor diepvries spinazie.





# Champignonroomsaus



2 porties



35 minuten



Pan, snijplank



## INGREDIËNTEN

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 125 gram champignons | 25 ml kookroom light       |
| Halve ui             | 15 gram boter              |
| 100 ml water         | 1 eetlepel bloem           |
| Peper                | Halve theelepel peterselie |

## BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes
2. Verwarm de boter in een pan
3. Bak de ui en champignons
4. Voeg de bloem toe en roer goed door
5. Giet langzaam en al roerend het water in de pan
6. Laat de saus iets indikken
7. Voeg de kookroom en peterselie toe en maak op smaak met peper



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

1 portie van de 2 porties

### Serveertip!

Deze veelzijdige saus is lekker bij pasta, schnitzel, een stukje kip, een varkenshaasje of over groenten.

### Variatie

Deze saus kan ook gemaakt worden met een plantaardige kookroom



# Pepersaus



2 porties



20 minuten



Keukenmachine, pan, oven, kommetje



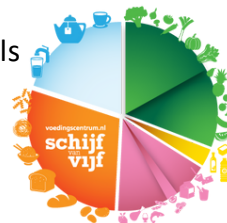
## INGREDIËNTEN

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| Halve sjalot         | 1 theelepel zwarte peperkorrels |
| 25 gram margarine    | 1 eetlepel tarwebloem           |
| Halve bouillonblokje | 50 ml kookroom light            |

125 ml water

## BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de sjalot
2. Verhit de boter in een steelpaan en fruit de sjalot tot glazig
3. Voeg de bloem toe en roer goed door
4. Giet langzaam en al roerend het water in de pan
5. Voeg het bouillonblokje toe en breng aan de kook.
6. Voeg de peperkorrels toe aan de saus
7. Kook de saus op laag vuur in tot een gladde, gebonden saus..
8. Voeg de kookroom toe en serveer direct



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 portie is een dagkeuze

### Serveertip!

Deze veelzijdige saus is lekker bij een stukje vlees of over groenten.

### Variatie

Deze saus kan ook gemaakt worden met een plantaardige kookroom



# Chocolade mousse



2 porties



15 minuten



Blender



## INGREDIËNTEN

1 rijpe avocado

1 eetlepel cacao poeder

1 eetlepel (plantaardige) melk

1 theelepel honing

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwijder de schil van de avocado en voeg toe aan een blender
2. Voeg de cacao poeder, honing en melk toe aan de blender
3. Pureer dit samen tot er een mousse ontstaat
4. Laat de mousse eventueel opstijven in de koelkast, koud is de mousse het lekkerst



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

Groente

40 gram van de 250 gram

### Variatie

Je kan ook de helft van de avocado vervangen voor een halve banaan.



# Blauwe bessen ijs



2 porties



15 minuten



Staafmixer of blender



## INGREDIËNTEN

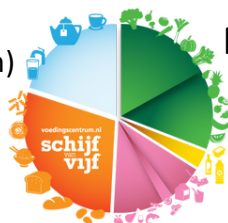
2 bevroren bananen in stukjes (minstens 6 uur laten vriezen)

100 gram bevroren blauwe bessen

100 ml (plantaardige) yoghurt

## BEREIDINGSWIJZE

1. Haal de bevroren stukjes banaan uit de vriezer en laat heel even (5 minuten) liggen
2. Doe de banaan, blauwe bessen (houd een handje apart) en de yoghurt in een kom en mix grof met een staafmixer of gebruik een blender
3. Je kan het nu direct eten, maar het is lekkerder om het nog even terug in de vriezer te doen, dan wordt het net iets steviger



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

Fruit

2 porties van de 2 porties

### Variatie

In plaats van blauwe bessen kan je ook ander fruit gebruiken.

Met een lepel cacao kan je chocolade ijs maken





# Peer kaneel smoothie



2 glazen



5 minuten



Blender of staafmixer



## INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 100 ml melk of plantaardige variant
- 1 banaan
- Halve theelepel kaneel

## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de peer en verwijder het klokhuis, schil de banaan
2. Snijd de peer en banaan in grote stukken
3. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender
4. Mix tot een gladde smoothie

### TIP!

Gebruik een bevroren banaan voor een verfrissende smoothie.



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Fruit

1 portie van de 2 porties

### Zuivel

Halve portie van de 2-3 porties

# Mandarijn smoothie



2 glazen



5 minuten



Schilmes, blender of staafmixer



## INGREDIËNTEN

- 4 mandarijnen
- 1 appel
- 1 banaan

## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de appel, banaan en mandarijnen, verwijder het klokhuis
2. Snijd de appel en banaan in grote stukken
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de blender en mix tot een gladde smoothie

### TIP!

Vervang de mandarijnen met een sinaasappel om er een lekkere lente smoothie van te maken



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Fruit

2 porties van de 2 porties



# Kerstgerechten voor 10 personen

## Pompoensoep

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 2,5 flespompoenen          | 5 tenen knoflook        |
| 2,5 uien                   | 2,5 liter water         |
| 5 theelepels paprikapoeder | 5 groentebouillontablet |
| 10 eetlepels olijfolie     |                         |

## Pompoensalade

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 2,5 flespompoenen       | 10 eetlepels azijn     |
| 5 grote rode bieten     | 10 eetlepels olijfolie |
| 750 gram verse spinazie | 5 eetlepel honing      |
| 250 gram walnoten       | Zout en peper          |

## Stoofperen appelmoes

|                                                |                                  |
|------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1250 gram appels, bv. elstar                   | Citroensap van een 2,5 citroenen |
| 1250 gram stoofperen zelf<br>gemaakt of in pot | 5 theelepels kaneel              |
|                                                | 5 kruidnagels                    |

## Bloemkool rösti

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1 kg bloemkoolrijst              | 5 eetlepels olie         |
| 1250 gram aardappelen (geschild) | 10 takjes krulpeterselie |
| 5 eieren (M)                     | Peper                    |

## Gehaktbrood

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 5 eetlepels olijfolie    | 2,5 eetlepels kruidenmix voor gehakt |
| 2,5 ui                   | 625 gram vegetarisch gehakt          |
| 5 stengels bleekselderij | 2,5 eetlepels ketjap                 |
| 500 gram wortels         | 2,5 theelepels mosterd               |
| 2,5 eieren               |                                      |

## Linzenballetjes

|                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1,5 uien                          | <b>Voor de tomatensaus</b>      |
| 3 tenen knoflook                  | 6 eetlepels olie                |
| 300 gram kastanje champignons     | 1,5 uien                        |
| 150 gram bruine linzen (uit blik) | 800 milliliter gezeefde tomaten |
| 200 gram haverhout (+extra)       | 3 handje verse basilicum        |
| 1,5 theelepels komijnpoeder       | Peper naar smaak                |
| 3 theelepels verse peterselie     |                                 |
| 1,5 eetlepels sojasaus            |                                 |
| 6 eetlepels olijfolie             |                                 |

# Kerstgerechten voor 10 personen

## Biet wellington

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 10 gekookte bieten   | 5 eidooiers                  |
| van ongeveer 5 cm    | 500 gram kastanjechampignons |
| 500 gram spinazie    | 5 eetlepels sojasaus         |
| 10 vellen bladerdeeg | 3 eetlepels (olijf)olie      |

## Champignonroomsaus

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 600 gram champignons | 125 ml kookroom light     |
| 3 uien               | 75 gram boter             |
| 500 ml water         | 5 eetlepels bloem         |
| Peper naar smaak     | 2,5 theelepels peterselie |

## Pepersaus

|                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 2,5 sjalotten      | 5 theelepels zwarte peperkorrels |
| 125 gram margarine | 50 gram tarwebloem               |
| 2 bouillonblokjes  | 250 ml kookroom light            |
| 600 ml water       |                                  |

## Chocolade mousse

|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 2 rijpe avocado's       | 5 eetlepels (plantaardige) melk |
| 3 rijpe bananen         | 5 theelepels honing             |
| 5 eetlepels cacaopoeder |                                 |

## Blauwe bessen ijs

10 bevroren bananen in stukjes (minstens 6 uur laten vriezen)  
500 gram bevroren blauwe bessen  
500 ml (plantaardige) yoghurt