Kerstmenu 2017

Lieve allemaal,

Het jaar is weer voorbijgevlogen en de feestdagen staan weer voor de deur.

Om te kunnen genieten en in balans te blijven tijdens de kerstdagen hebben wij ook dit jaar weer een menu voor jullie samengesteld!

Wij wensen jullie fijne kerstdagen en een gelukkig, gezond en voorspoedig 2017!

Feestelijke groet,

Marjolijn, Marjon en Ichelle

Kerstmis 2017

Voedingsadviesbureau Marjolijn Bakker

Brunch

Healthy pancakes

+ 75 gram volkoren meel
+ 1 perssinaasappel
+ 1 banaan
+ 1 ei
+ 1 tl kaneel

Pers de sinaasappel en doe het vocht in de keukenmachine. Meng dit met de banaan, de kaneel het ei en het volkoren meel en maal dit kort tot een glad beslag. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en schep 2-3 kleine pannenkoekjes uit het beslag in de koekenpan. Herhaal tot het beslag op is! Maak het af met gepureerd rood fruit , noten of amandelschaafsel.

Koekjes

+ 75 gram havermout
+ 1 flinke hand hazelnoten
+ 1 banaan
+ 2 tl honing
+ 2 el olie
+ 1 el koek en speculaaskruiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Het maken van de koekjes is heel gemakkelijk. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en maal tot een grof mengsel. Maak daarna ongeveer 12 koekjes van het beslag. Bak de koekjes goudbruin in ongeveer 25 minuten!

Aardbei-banaan- komkommer smoothie

+ 4 handen aardbeien (mag ook diepvries)
+ 2 banaan
+ 2komkommers met schil, in 8 stukjes
+ zaadjes van 2 granaatappelen

Daarna is het simpel; je hoeft het alleen in de blender te doen of te pureren met een staafmixer!

Kerstmenu 2017

Belegvariaties

+ Geitenkaas, walnoten & rucola
+ Runderrookvlees & pijnboompitten
+ 30+ kaas met zongedroogde tomaten & rucola
+ Gerookte kipfilet met avocado en veldsla
+ Hummus met tomaat
+ Zalm met komkommer
+ Hüttenkäse met makreel, geraspte wortel, augurk en verse dille
+ 30+ kaas met pesto en paprikareepjes
+ Gebakken ei met champignons
+ Zalm met mayonaise en uitjes en dille
+ Hüttenkäse met radijsjes

Voorgerechten

Bloemkoolsoep

+ 250 ml melk naar keuze
+ 250 ml water
+ 1 groente- bouillonblokje met minder zout
+ een halve bloemkool
+ 1 laurierblaadje

Snij de bloemkool in stukjes en was deze. Zet vervolgens een pan op het vuur met de melk, water en het bouillonblokje, laat dit rustig koken. Voeg vervolgens de in stukjes gesneden bloemkool toe en een laurierblaadje. De soep moet je dik 10 minuten zachtjes laten koken en pureer dan het geheel glad met een staafmixer. Je kunt de soep eventueel nog op smaak brengen met een beetje peper, maar ik vond het zelf niet nodig!

Peer met ham

+ 2 rijpe peren, geschild en in partjes gesneden
+ 4 el zuivelspread
+ 8 plakjes serranoham

Het maken is heel simpel. Smeer zuivelspread op de serranoham en wikkel dit om de partjes peer.

Flammkuchen met zalm

+ 350 gram bloem
+ 5 gram gist
+ 210 gram lauwwarm water
+ scheut olijfolie
+ snuf zout
+ 100 gram crème fraiche
+ 65 gram zure room

Voor de topping:
+ gerookte zalm
+ rode ui
+ rucola

Doe de bloem in de kom van je keukenmachine. Voeg het gist en de zout los van elkaar toe. Voeg het water en een scheutje olijfolie toe. Kneed er in 10 minuten een soepel deeg van. Het deeg is klaar als dit er licht plakkerig en elastisch aanvoelt. Je moet het als een kauwgombal uit elkaar kunnen trekken. Laat het deeg afgedekt een uurtje rijzen op een warme plek. Verwarm de oven alvast voor op 250 graden. Verdeel het deeg in 3 ballen en rol ze heel dun uit op een vel bakpapier. Meng de creme fraiche met de zure room en verdeel dit over de bodem. Bak de flammkuchen af in 8-10 minuten en beleg vervolgens met de topping!

.

Hoofdgerechten

Kabeljauw ovenschotel

+ 300 gram kabeljauwfilet
+ worteltjes (200 gram)
+ peultjes (200 gram)
+ 1 ui in ringen gesneden
+ 8 cherrytomaatjes
+ 1 bosje verse dille
+ viskruiden zonder zout
+ olijfolie
+ peper

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de kabeljauwfilet in een ovenschaal. Meg de viskruiden met de olijfolie en giet dit over de kabeljauw. Kook de worteltjes en peultjes in 5 minuten beetgaar. Doe samen met de ui, tomaat en dille in de ovenschaal en meng met de viskruiden. Laat de vis in ongeveer 30 minuten gaar worden in de oven

Sesam-kipsticks

+ 400 gram kipfilet
+ 3 el sesamzaad
+ 1 el sojasaus
+1 el sesamolie

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Snijd de kipfilet in repen van 2cm dik. Doe ze in een kom, marineer ze met de sojasaus en sesamolie. Laat de kip even marineren. Haal de kiprepen door de sesamzaad en leg ze op de bakplaat. Bak ze 8 minuten, draai de repen en bak ze nog nog eens 8 minuten.

Miniquiches caprese

+ 12 plakjes deeg voor hartige taart
+ 5 eieren
+ 1 bol mozzarella
+ 1 hand verse basilicum
+ 12 cherrytomaatjes

Verwarm de oven voor op 190 graden.
Vet een muffinblik in met wat olie en duw in iedere holte een deegvelletje. Je kunt eventueel de hoekjes van het deeg er af knippen of snijden. Roer de eieren los met wat peper en een snufje zout. Scheur de mozzarella en de basilicum in kleine stukjes en schep door het eiermengsel. Vul de holtes tot de helft met het eiermengsel en doe in ieder bakje een cherrytomaatje. Bak 20 minuten dot de quiches goudbruin zijn.

Groente uit de oven

+ 1 pastinaak
+ 1 winterpeen
+ 2 zoete aardappelen
+ 1 kleine flespompoen
+ 1 rode paprika
+ 10 walnoten
+ 50 gram fetakaas
+ 3 takjes rozemarijn
+ 3 takjes tijm
+ peper

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de pastinaak en winterpeen met een dunschiller en snijd alle groente, behalve de zoete aardappel in grove stukken. De schil van de pompoen kun je er omheen laten zitten. Kook de pastinaak, winterpeen en flespompoen ongeveer 7 minuten. Was ondertussen de zoete aardappelen en boen goed schoon. Droog daarna af en snijd er blokjes van. Kook de zoete aardappel niet mee. Anders wordt deze te slap. Schep alle groente in een grote ovenschaal of op een ovenplaat bekleed met bakpapier. Schenk er wat olijfolie over en bestrooi met peper. Roer om en leg de rozemarijn en tijm in de schaal. Rooster alle groente ongeveer 30 minuten in de oven tot dat alles mooi goudbruin is en knapperig. Schep tussentijds een keertje om. Doe de laatste 5 minuten de walnoten en de feta erbij.

Kerstmenu 2017

Nagerechten

Chocolademousse van avocado

+ 2 rijpe banaan
+ 2 avocado
+ 4 el cacaopoeder
+ 2 handjes frambozen of ander fruit
+ 2 el kokosrasp

Meng de banaan en avocado in de keukenmachine . Voeg cacaopoeder toe en mix tot dit goed opgenomen is. Schep het mengsel in kleine bakjes en laat in ongeveer een half uurtje tot een uurtje koud worden in de koelkast. Garneer dan met fruit en kokosrasp.

Bananensoftijs

+ 2 bananen in stukjes
+ 2 grote el Griekse yoghurt
+ ½ tl vanille extract

Vries de bananen voor tenminste 4 uur in. Haal de stukjes banaan uit de vriezer en pureer ze in de keukenmachine samen met de yoghurt en vanille extract tot een egale masse. Doe het mengsel in een spuitzak, sluit af en leg 15-30 minuten in de vriezer. Spuit het ijs in schaaltjes of op een hoorntje!

Hangop met granaatappelpitjes

+ 1 liter yoghurt
+ 1 grote granaatappel
+ 1 stokje vanille
+ 3 el suiker

Hang een theedoek in een zeef. Doe de yoghurt erin, en laat uitlekken tussen de 6 en 36 uur. Wel even afdekken met plastic folie.. Wanneer de hangop naar wens is, kun je hem eruit scheppen. Snijd vervolgens het vanillestokje in de lengte open en snijd het merg eruit. Het merg voeg je toe bij de hangop, hetzelfde doe je met de suiker. Serveer met granaatappelpitjes

.

Fijne kerst!

Meer inspiratie nodig?
Bel of mail ons!

Marjolijn:
E. info@marjolijn-bakker.nl
T. 06.28254472

Marjon:
E. marjon@marjolijn-bakker.nl
T. 06.11178396

Ichelle
E. ichelle@marjolijn-bakker.nl
T. 06.11178332