

My X - M a s L i f e S l i m kerstmenu voor 4 personen

Deze recepten zijn voor 4 personen

Tip: Bestel alle ingrediënten online bij Jumbo of Albert Heijn. Dit scheelt heel veel tijd en je kunt bewust en kostenbesparend de kerst inkopen doen.

Ramen – Peking Eend

Ingrediënten:

- Volkoren Noedels 1pakje
- Paksoi 1 stuk
- Puntpaprika (geel en rood) beide 1 stuks
- Bosui 2 stuks
- Taugé 150 gr
- Ei gekookt (8min) 4stuks
- Sojasaus 250 ml
- Mager vlees bouillon voor 1 liter
- Peking Eend 2 eendenborst filets

Bereidingswijze:

Meng 200ml sojasaus met 1 theelepel geraspte verse gember in een pannetje en breng dit aan de kook, laat het zachtjes koken totdat dit licht stroperig wordt. Haal het pannetje dan van het vuur en laat afkoelen voeg een paar druppels zoetstof toe.

Marineer de twee eendenborstfilets met de siroop en laat het een uurtje staan, we gaan nu verder met de Ramen.

Maak 1 liter magere runderbouillon en voeg 2 eetlepels sojasaus toe en verwarm deze maar laat het niet koken.

Breng en pannetje water aan de kook en leg daar 4 eieren in, laat 8 minuten koken en laat de eieren schrikken in koud water.

Maak de noedels zoals op verpakking staat vermeld spoel ook deze koud in een zeef.

Snijd de paksoi, paprika en bosui lekker grof plusminus 5 cm spoel de groenten schoon en laat uitlekken.

Bak nu de gemarineerde eendenborst filets op een matig vuur 3 minuten aan beide zijde. Haal ze daarna uit de pan en laat de filets 10 minuten rusten.

Haal het vet eraf en snij dunne plakjes van de filets.

Verdeel eerst de noedels over 4 grote soep kommen daarna de groenten dan de gesneden

eendenborstfilets en als laatste de gepelde en doormidden gesneden eieren. Proef de bouillon als deze te zout is voeg wat water toe en is die iets te flauw dan nog een eetlepel sojasaus, schenk de hete bouillon in soep kommen doe er chopsticks bij en genieten maar.

Smikkel – Kalkoen

Ingrediënten:

- Donker brood halfje
- Groente bouillon 250 ml
- Rode peper (Spaanse) 1stuk
- Zwarte bessen 125 gr
- Kalkoen 2,5 kilo
- Olijfolie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius hete lucht.

Maak 250 ml warme groentebouillon.

Vulling voor de kalkoen:

Snij het brood in stukken van 5 bij 5 cm, snij 1 Spaanse rode peper zo dun mogelijk (met pitjes) voeg 250 Gr zwarte bessen, Meng deze ingrediënten samen met een snufje zout, peper uit de molen en een flinke scheut olijfolie.

Vul de kalkoen met deze vulling.

Doe de kalkoen in een ovenschaal en schenk de bouillon er overheen en plaats de kalkoen in de oven.

Naar 30 minuten de oven terugzetten naar 180 graden Celsius hete lucht.

Voor een kalkoen van 2,5 kg, is 120 minuten nodig. Van een kalkoen onder 4 kg reken je 20 minuten per kilogram plus 70 minuten.

Schenk om de 15 minuten wat bouillon over de kalkoen totdat de tijd verstreken is.

Laat de kalkoen 10 minuten rusten voordat je deze met z'n allen kunt aansnijden.



Pompoentaart

Ingrediënten:

- Muscat Pompoen 1 stuk
- Finesse 7% kookroom Blue Band 250 ml
- Cranberry 100 gram
- groentebouillon 1 eetlepel
- eieren 2 stuks



Bereidingswijze:

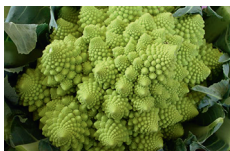
Schil de pompoen en halveer deze, verwijder de pitjes en draden. Snijd de pompoen in blokjes van plusminus 5 cm, doe deze in een pan met water zodat de pompoen net

onder staat. Kook de pompoen samen met groente bouillon totdat ze beetbaar zijn ongeveer 10 min. Giet de pompoen af en voeg de kookroom erbij, laat iets afkoelen en maak een gladde en fijne massa met behulp van een staafmixer voeg daarna eerst de eieren toe en als die gemixt zijn en schep door deze gladde massa de cranberries. Pak een lage bakvorm (vlaaivorm) bedek deze met bakpapier en giet de massa in de vorm. De pompoen taart doe je 30 minuten voor het einde van tijd van de kalkoen onder in de oven. Zo zijn de kalkoen en taart tegelijk klaar.

Geroosterde – Bloemkool – Romesco kool

Ingrediënten:

- Bloemkool 1 stuk
- Romesco kool 1 stuk
- Grof zout uit de molen
- Olijfolie
- Yoghurt 0% 250 ml
- Knoflook 1 teentje



Bereidingswijze:

Haal alle bladeren van de bloemkool of Romesco kool en snijd de steel eraf maar laat de kolen heel. Besprenkel de kolen met olijfolie daarna wat grof zeezout uit de molen en een snuffje cayennepeper. Leg ze in een ovenschaal.

Yoghurt dip:

250 ml 0% yoghurt mengen met 1 uitgeperst teentje knoflook en klaar is de dip.

Oven op 220 graden Celsius grill stand (alleen boven warmte). 8/10 minuten totdat de bovenkant van de kolen goudgeel zijn

Tip: doe dit nadat de kalkoen en taart uit de oven zijn.

Ananas aan spit met kaneel-gember en warme choco

Ingrediënten:

- Verse ananas 1 stuk
- Verse gember 1 theelepel
- Grote kaneelstok
- 85% Pure chocolade 300 gr



Bereidingswijze:

Zet de oven op 220 graden Celsius met alleen boven warmte (Zelfde als de geroosterde kolen)

Schil de ananas in zijn geheel en snij de boven en onderkant eraf. Steek een lange kaneelstok door de ananas van boven naar onderen. Rasp 1 theelepel verse gember en wrijf deze goed op de ananas. Zet een pannetje water op en laat deze tegen de kook aan komen, zet een andere pan of metalen beslagkom die groter is dan het water pannetje erbovenop. Laat hierin je chocolade smelten.

Doe de ananas in een ovenschaal en plaats deze in het midden van de oven, draai om 5 minuten een beetje rond totdat alle kanten mooi goud geel verkleurd zijn.

Presenteer de ananas aan spit op een mooie grote houten plank. En snij met zijn allen er stukjes van af en dip in warme choco. Natuurlijk kun je dit ook uitbreiden met stukjes toegestaan fruit erbij.

Tip: koop een klein chocolade fondueset met waxinelichtje. Dit staat voor de presentatie heel mooi en is ook gemakkelijk.

Kerst 2019

