

# RECEPTENBOEKJE



**3 DECEMBER 2005**

**Marleen Genetello - Dimitri Declercq  
Diëtisten**

**Mucoviscidosecentrum, UZ GENT**

**Dankzij de steun van de BVSM**

### Menuvoorstel voor de eindejaarsfeesten

	pagina
Alcoholvrij aperitiefdrankje: "Baby Pina Colada"	3
Apéritiefhapje : Guacamole met tortillachips en rauwe groenten	4
Visbrochette met koude groentesalsa	5
Courgettesoep met gerookte zalm	6
Everzwijnragout	7
Gestoomde spruiten met spekblokjes	8
Gebakken oesterzwammen	9
Verse winterfruitsalade met honingijs	10
Notentaart met koffie	11

## Alcoholvrij aperitiefdrankje: Baby pina colada

### Ingrediënten voor 1 persoon:

- 160 ml ananassap
- 40 ml kokosmelk (uit blik )
- 20 ml room
- ijsblokjes
- stukje verse ananasschijf
- stokjes
- cocktailkersjes

### Bereiding:

- Doe ananassap, kokosmelk en room in de elektrische mixer en mix alles goed door elkaar.
- Doe 3-4 ijsblokjes in een longdrinkglas en giet de inhoud van de mixer daaroverheen.
- Steek het stukje ananas op de rand van het glas en prik daar met het cocktailprikertje het cocktailkersje aan.
- Serveer met rietjes.

### Voedingswaarde

Per portie: 290 kcal, 22 g vet



## Apéritiefhapje Guacamole

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 tomaat
- 1 sjalot
- 2 rijpe avocado's
- 2 eetlepels limoensap
- 2 eetlepels zure room
- 2 eetlepels fijngehakte koriander
- zout en peper
- 4 druppels tabasco
- 80 g tortillachips

### Bereiding:

- Ontvel de tomaat, door deze 10 seconden in kokend water onder te dompelen en ze daarna te laten schrikken in koud water. Verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in stukjes.
- Pel en snipper het sjalotje heel fijn.
- Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees uit de schil en plet het fijn.
- Roer het limoensap, de zure room en het sjalotje door de avocadopuree.
- Schep de tomaat en de fijn gehakte koriander erdoor en breng het mengsel met zout, peper en tabasco op smaak.
- Serveer binnen 1 à 2 uur (zou kunnen verkleuren).

### Tip:

De guacamole kan ook gebruikt worden als dipsausje bij rauwe groenten (wortelstaafjes, bloemkoolrosjes, champignons, komkommerstaafjes, ...).

### Voedingswaarde:

Per portie: 242 kcal, 18 g vet

## Visbrochette met koude groentesalsa

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 mango
- 2 rode pili-pilipepertjes
- 3 lente-uitjes
- 2 tomaten
- ½ komkommer
- sap van 1 limoen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel koolzaadolie
- 1 bosje verse koriander
- 1 bosje bladpeterselie
- een handje pijnboompitten
- peper en zout
- 300 g groenlandse heilbotfilet
- 300 g verse tonijn
- 20 g bak- en braadvet uit een vlotje

### Bereiding:

- Snij de mango in blokjes.
- Snipper de pepertjes en de schoongemaakte lente-uitjes fijn.
- Snij de tomaat en de komkommer in blokjes.
- Vermeng alles en maak de groentesalsa aan met het limoensap, de olie en flink wat gehakte koriander, bladpeterselie en de pijnboompitten (eerst wat gebakken in een pan).
- Kruid met peper en zout.
- Snij de stukken vis in blokjes.
- Spies de verschillende stukken vis op satéstokjes.
- Verhit in een pan de margarine en kleur de brochettes langs alle zijden aan.
- Laat op een zacht vuurtje verder garen.

### Voedingswaarde:

Per portie: 341 kcal, 16 g vet

## Courgettesoep met gerookte zalm

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 100 g gerookte zalmfilet
- 1 kleine ui
- 300 g courgette
- 15 g bak- en braadvet uit een vlotje
- 5 dl groentebouillon (van een blokje)
- 75 g waterkers
- peper en zout
- 80 ml room

### Bereiding:

- Laat de zalm op kamertemperatuur komen.
- Snij de ui en de courgette in kleine stukjes.
- Smelt het bak- en braadvet in een kookpot. Stoof de ui en de courgette 5 minuten aan.
- Voeg de bouillon toe en verwarm nog 5 minuten op een zacht vuurtje.
- Doe de waterkers bij de soep (hou enkele takjes achter voor de versiering).
- Puree de soep met een staafmixer tot een gladde lichtgebonden soep.
- Smaak af met peper en zout
- Snij de zalm in reepjes van 1 cm, neem vier warme diepe borden en maak een bergje van zalm in het midden.
- Schep de soep in de borden en voeg 2 eetlepels room per bord toe.
- Werk af met een plukje waterkers.

### Voedingswaarde:

Per portie: 182 kcal, 13,6 g vet



### Ingrediënten voor 4 personen:

- 40 g bak- en braadvet uit een vlotje
- 700 g everzwijnvlees in blokjes
- 10 ml whisky
- 3 dl wildfond
- 3 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- 20 g bloem
- 50 g tomatenpuree
- Provençaalse kruiden
- 200 g champignons

### Bereiding:

- Verhit de helft van de margarine en braad het vlees mooi bruin.
- Giet het vet uit de pan maar bewaar het wel.
- Flambeer het vlees met de helft van de whisky.
- Neem het vlees uit de pan, blus de jus met de helft van de fond en giet dit in een potje.
- Snipper intussen de sjalotjes en de look fijn.
- Doe het resterende deel van de margarine in de pan en fruit de sjalot aan.
- Bestrooi met bloem, laat het mooi bruin worden en roer, van het vuur af, de tomatenpuree, de look en de rest van de fond erbij.
- Laat alles aan de kook komen en voeg de reeds gebluste jus toe.
- Doe het vlees en de Provençaalse kruiden erbij. Laat op een zacht vuurtje stoven.
- Snij de champignons in schijfjes.
- Voeg de champignons toe en laat nog tien minuten stoven.
- Schep het vlees uit de pot en flambeer met de rest van de whisky.
- Giet de saus over het vlees.

### Voedingswaarde:

Per portie: 367 kcal, 16 g vet

### Tip:

- De whisky kan eventueel weggelaten worden voor kinderen.
- Lekker met amandelkroketjes.

## Gestooft spruitjes met spekblokjes

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 g spruiten (verse of uit diepvries)
- 100 g gezouten spekblokjes
- 1 ui
- 1 teentje look
- 20 g bak- en braadvet uit een vlotje
- peper, zout en nootmuskaat

### Bereiding:

- Kook de spruitjes beetgaar in een grote hoeveelheid water.
- Snipper de ui en pers de look fijn.
- Verhit het bak- en braadvet.
- Bak het spek hierin aan. Daarna de ui en de gesnipperde look lichtjes aanstoven.
- Voeg de spruitjes toe en smaak af met peper, zout en nootmuskaat.

### Voedingswaarde:

Per portie: 204 kcal, 17,5 g vet



## Gebakken oesterzwammen

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 20 g peterselie
- 1 ui
- 1 teentje look
- 500 g champignonmengeling (witte champignons, oesterzwammen, Parijse champignons, ...)
- 30 g walnoten
- 30 g bak- en braadvet
- peper en zout

### Bereiding:

- Hak de peterselie, snipper de ui en pers de look.
- Snij de champignons in gelijke stukken en hak de walnoten in grove stukken.
- Smelt de vetstof in een pan en stoof het uitje aan.
- Voeg de oesterzwammen toe en kleur op een hoog vuur mooi bruin.
- Smaak af met peper en zout.
- Voeg, net voor het einde van de bereiding de gehakte peterselie en de walnoten toe.

### Voedingswaarde:

Per portie: 135 kcal, 11 g vet

## Verse winterfruitsla met honingijs

### Ingrediënten voor het honingijs:

- 4 eidooiers
- 4 eetlepels heldere bloemenhoning
- 1 theelepel maïzena
- 300 ml volle melk
- 1.5 theelepel vanille essence
- 250 ml slagroom
- Bloemen van de Oost-Indische kers

### Bereiding (honingijs):

- Klop in een kom de eidooiers, honing en maïzena tot een dikke smeulige massa.
- Breng de melk in een steelpan aan de kook.
- Giet de melk geleidelijk door het mengsel van eidooiers en honing.
- Doe het mengsel in de pan en laat het mengsel al roerend zachtjes koken tot het bindt en smeulig wordt.
- Giet het mengsel in een kom en laat het afgedekt afkoelen.
- Roer de vanille-essence en de slagroom door het mengsel en laat 6 uur in de diepvries staan.
- Na 6 uur diepvries klop je er eens goed door om de ijskristallen fijn te maken.
- Serveer het ijs in glazen schaaltes en garneer met Oost-Indische kers.

## Vers winter fruitsalade

### Ingrediënten voor 4 persoon:

- 1 appel
- 2 peren
- 2 kiwi's
- 1 banaan
- 125 gram blauwe druiven
- 2 sinaasappelen
- 1 eetl. citroensap
- 3 eetl. vloeibare honing
- 3 eetl. grof gehakte walnoten

### Bereiding:

- Schil de appel en de peren. Verwijder de klokhuizen en snijd de vruchten in parten.
- Schil de kiwi's en de banaan en snij deze in plakjes.
- Was de druiven, halveer en ontpit deze.
- Pel de sinaasappelen en haal er mooie partjes uit.
- Roer het citroensap uit met de honing en schep dit mengsel voorzichtig door het fruit.
- Zet de kom, afgedekt, minstens 2 uur weg in de koelkast.
- Bestrooi de salade voor het serveren met de gehakte walnoten.

### Voedingswaarde:

Per portie:

Per bol: 157 kcal, 11,2 g vet

Per portie fruitsla: 190 kcal, 4,7 g vet

## Notentaart

### Ingrediënten:

- Bak- en braadvet en bloem om de springvorm in te smeren
- 215 g hazelnoten
- 100 g walnoten
- 310 g kristalsuiker (=125 g + 185 g)
- 60 g bloem
- 8 eiwitten (kamertemperatuur)
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel vanille-essence

### Bereiding :

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet een springvorm van 23 cm diameter in en bestuif met bloem.
- Doe de noten en **125 g** suiker in een keukenrobot en maal fijn.
- Meng de bloem eronder tot alles mooi gemengd is. Zet weg tot straks.
- Doe de eiwitten en het zout in een kom en zet de mixer erin tot het schuimig is. Voeg de overgebleven **185 g** suiker toe en klop tot zachte pieken. Voeg de vanille-essence toe en klop tot stijve pieken.
- Vouw met een pannelikker 1/3 van het eiwitmengsel door het gemalen notenmengsel. Spatel er rustig de rest van het eiwitmengsel door en schep het in de ingevette vorm en strijk de bovenzijde mooi plat.
- Zet de taart gedurende 55 min in de voorverwarmde over. De taart is gaar als er geen vocht meer aan een mes blijft plakken als je het mes in de taart steekt.
- Laat de taart 10 minuten afkoelen in de vorm, ontvorm en laat hem erna afkoelen op een rooster.
- Serveer de taart pas als de taart volledig is afgekoeld.

### Voedingswaarde:

Per portie: 603 kcal, 32,7 g vet



Kookles 3 december 2005



# Vrolijk kerstfeest

