



Kerstdiner voorgerecht

GEROOSTERDE PAPRIKATOMATENSOEP

Ingrediënten voor 1,5 liter soep

2 rode paprika's
600 gram tomaten
3 uien
2 tenen knoflook
1 el gedroogde tijm
6 takjes basilicum
300 ml groentebouillon
½ rode peper
4 tl appelazijn
Peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika en ui in grove parten. Pel de knoflook en snijd in tweeën. Verdeel samen met de tijm over een ovenvaste schaal en spatel door. Zet voor 30 minuten in de oven.

Snijd ondertussen de tomaten in vieren en de rode peper in stukjes. Maak ook de groentebouillon. Haal de schaal uit de oven, verdeel de tomaten en de rode peper erover, hussel even om en zet weer terug in de oven voor 10 minuten. Verwarm een (soep)pan op laag vuur. Giet de inhoud van de ovenschaal in de soeppan en voeg de groentebouillon en wat peper toe. Laat circa 20 minuten pruttelen tot alles zacht is.

Haal de pan van het vuur. Voeg de appelazijn en basilicum toe en pureer de soep. Proef en breng eventueel verder op smaak.



Kerstdiner voorgerecht

GARNALEN COCKTAIL MET FRISSE TWIST

Ingrediënten voor 4 glazen

2 sinaasappels,
300 gram Hollandse garnalen
1 sjalot, fijngehakt
1 el kappertjes
2 el tomatenpuree
2 tl mosterd,
1 bakje bieslook (20 gram)
sap van 1 limoen
1 el hazelnoten, fijngehakt
3 el extra vierge olijfolie
125 gram crème fraiche

Vershoudfolie
4 cocktailglazen

Bereiding:

Schil de sinaasappels, zodat alle witte schil is verwijderd. Verpak de sinaasappels in vershoudfolie en leg ze 30 minuten in de diepvries. Neem de sinaasappels uit de diepvries en verwijder het folie. Snijd met een scherp mes flinterdunne plakjes van de sinaasappels. Zet de plakjes rondom in 4 cocktailglazen, zodat het glas bedekt is. Meng de garnalen met de sjalot, de kappertjes, 1 el tomatenpuree, 1 tl mosterd, 2 tl fijngehakte bieslook en het sap van 1/2 limoen. Voeg naar wens zout en peper toe.

Schep de garnalensalade in cocktailglazen en bestrooi met de helft van de hazelnoten. Bewaar de garnalencocktails afgedekt in de koelkast, tot je ze gaat serveren. Klop een dressing van 1-2 eetlepels limoensap, 1 tl mosterd en 3 el olijfolie. Zet de dressing apart. Meng voor de room de crème fraiche met 1 el tomatenpuree en 2 tl fijngehakte bieslook. Bewaar de room in de koelkast. Vlak voor het serveren besprenkel je de garnalencocktails met de dressing. Maak de cocktails af met de rest van de hazelnoten en de tomatenbieslookroom.



Kerstdiner hoofdgerecht

BOEUF BOURGUIGNON MET STOOFPPEERTJES EN KNOLSELDERIJPUREE

Ingrediënten voor 4 personen

750 gram ribrunderlappen
2 middelgrote rode uien
4 tenen knoflook
250 gram winterpeen
750 ml volle rode wijn (of runderbouillon)
180 gram gerookt ontbijtspek (reepjes)
80 gram tomatenpuree
3 takjes verse tijm
2 gedroogde laurierblaadjes
30 gram verse platte peterselie
250 gram champignons
300 gram zilveruitjes
Zout en peper op smaak
3 el mosterd

Bereiding:

Snijd de ribrunderlappen in stukken van 3 cm. Snijd de uien in ringen en de knoflook en winterpeen in plakjes. Doe het vlees in een kom en zorg dat alles goed wordt gemarineerd met de mosterd. Voeg de ui, knoflook en peen toe en schenk de wijn (of bouillon) erover. Laat minimaal 2 uur afgedekt in de koelkast marineren.

Haal 30 minuten voor gebruik uit de koelkast. Schep alleen het vlees uit de marinade en dep droog met keukenpapier. Verhit een grote braadpan zonder olie of boter en bak het spek 10 minuten op laag vuur. Schep het spek uit de pan en bak het vlees in het achtergebleven bakvet in de braadpan op hoog vuur in 4 minuten rondom goudbruin. Schep uit de pan. Schep de groenten met behulp van een schuimspaan uit de marinade in de braadpan en bak 5 minuten op laag vuur. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Voeg het rundvlees, het spek en de marinade toe en breng aan de kook. Voeg de kruiden en de helft van de peterselie toe aan het vlees en laat 3 uur met de deksel schuin op laag vuur stoven.

Veeg de champignons schoon en snijd in kwarten. Laat de zilveruitjes uitlekken en voeg samen met de champignons toe. Laat de boeuf met de deksel schuin op de pan nog 30 minuten sudderen. Proef of het vlees zacht genoeg is en breng op smaak met peper en zout. Snijd de rest van de peterselie fijn en strooi erover.



Vegetarisch hoofdgerecht

TAARTJES VAN RISOTTO MET OESTERZWAMMEN EN KAAS

Ingrediënten voor 4 personen

1 ui
1 teentje knoflook
2 courgettes
6 eetlepel olijfolie
300 gram oesterzwammen
400 gram artisjokhart
100 gram zongedroogde tomatentapenade
300 g risottorijst
1 dl witte wijn
1 groentebouillontablet
8 dl water
150 g Tête de Moine (kaas)
peper

Keukenspullen:

keukenpapier,
uitsteekvormpje doorsnede 8 cm, grillpan

Bereiding:

Snipper de ui en knoflook fijn. Was de courgettes en halveer ze in de lengte. Nu kun je met de kaasschaaf van de snijkant van de courgette vier plakjes afschaven. Snij de rest van courgettes in blokjes. Wrijf de grillpan in met 1/2 eetlepel olijfolie en grill de courgetteplakjes enkele seconden om en om. Grill dan al omscheppend de courgetteblokjes in grillpan ca. 5 minuten. Neem ze uit de pan en laat afkoelen. Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en laat de artisjokken uitlekken, snij ze in vieren. Roer de tapenade en 1 eetlepel olijfolie door elkaar.

Doe 3 el olijfolie in de pan en laat de ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Schep de rijst erdoor en laat ze ca. 2 minuten al omscheppend bakken tot de korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe, laat het verdampen en voeg vervolgens beetje bij beetje 8 dl water toe. Verkruimel het bouillontablet erboven en kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar. Laat de laatste ca. 5 minuten de courgette-blokjes mee warmen.

Intussen kun je de kaas met een slinger (of kaasschaaf) in krullende plakjes schaven. Roer de helft van de kaas door risotto. Breng op smaak met peper. Verwarm vier borden. Verhit in koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak de oesterzwammen op hoog vuur ca. 3 minuten. Dan kun je de artisjokken toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Breng op smaak met peper.

Ondertussen maak je de risottotaartjes door de ring in het midden van het bord plaatsen. Leg de courgetteplakje aan binnenkant tegen ring en vul de ring met risotto. Strijk de risotto met lepel glad en trek de ring voorzichtig omhoog. Maak op dezelfde manier de taartjes op andere borden. Leg de rest van kaaskrullen in kring op risotto. En leg de oesterzwammen en artisjokkenpartjes naast de risotto. Maak het af door de tomatentapenade eromheen te druppelen.



Kerstdiner bijgerechten

STOOFPEERTJES EN KNOLSELDERIJ PUREE (4 PERSONEN)

1 kilo stoofperen
250 ml water
150 ml druivendiksap of
druivensap van rode druiven
5 jeneverbessen
2 kaneelstokjes
3 kruidnagelen

Bereiding:

Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen. Let op: laat de stokjes zitten! Deze zorgen voor extra smaak. Doe de peren samen met het water, diksap en kruiden in een pan en breng dit aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat het zachtjes 2,5 uur koken op laag vuur. Roer af en to en als het water bijna op is, voeg dan nog een klein beetje heet water toe. Neem de pan na 2,5 uur van het vuur en verwijder de kruiden en eventueel de stokjes van de peren. Je kunt ze warm of koud serveren.

2 eetlepels olijfolie
2 sjalotten, gesnipperd
600 gram knolselderij
(gewicht na schillen)
200 ml kippenbouillon
8 eetlepels slagroom
(ongeklopt en ongezoet)
peper en zout naar smaak

Bereiding:

Schil de knolselderij en snijd hem in gelijke stukjes. Bak de sjalotjes in de olijfolie glazig en bak de knolselderij 5 minuten mee. Blus af met de bouillon erbij en kook zachtjes gedurende 20 minuten met het deksel op de pan (schenk er zo nodig nog een beetje kippenbouillon bij mocht het wat te weinig vocht zijn).

Schep de gare stukjes knolselderij met een schuimspaan uit de pan.
Pureer de knolselderij en roer de slagroom erdoor. Kruid naar wens met peper en zout.



Freestelijke toetjes

DADELTAART

Ingrediënten voor 1 taart

125 gram roomboter
1 ei
1 el honing
250 gram dadels, grof gehakt
100 gram speltbiscuit, in stukjes
50 gram walnoten, grof gehakt
50 gram kokosrasp

Bereiding:

Bekleed de bakvorm (18 - 20 cm) met bakpapier. Smelt de boter op laag vuur en doe het vervolgens in een ruime mengkom.

Klop het ei erdoorheen en voeg de dadels en honing toe. Voeg de speltbiscuit en de walnoten toe en roer flink door. Schenk het mengsel in de bakvorm, bestrooi met kokosrasp en laat minimaal 2 uur in de koelkast opstijven.

PANNENKOEKEN, GEVULD MET WARME PEER

Ingrediënten voor 5 pannenkoeken

130 gram kastanjemeel
110 gram volkoren speltmeel
500 ml ongezoete amandelmelk
50 ml water
snufje Keltisch zeezout
Kokosolie of roomboter om in te bakken

Ingrediënten voor de vulling per pannenkoek

1 rijpe peer in stukjes
1 tl speculaaskruiden
1 el gedroogde moerbeien
1 el geroosterde havervlokken

Bereiding:

Meng de ingrediënten voor pannenkoeken tot een glad beslag. Laat het 5 minuutjes rusten, dan vallen de pannenkoekjes niet uit elkaar als je ze bakt. Je kunt dan eventueel nog een klein scheutje water toevoegen, als het beslag iets te dik is. Maak de pannenkoekjes door in een keukenpan een beetje kokosolie of roomboter te verwarmen. Schep dan met een soeplepel een schep van het beslag in de pan en draai de pan rond om het beslag goed te verspreiden over de bodem. Bak de pannenkoek aan beide kanten goudbruin op laag tot middelhoog vuur.

De vulling: Verwarm nog een beetje kokosolie of boter in een steelpannetje, en verwarm de stukjes peer hierin. Voeg speculaaskruiden naar wens toe, en bak de peertjes even tot ze lekker zacht geworden zijn. Voeg als laatste de moerbeien en havervlokken toe en verwarm nog één minuut. Schep het mengsel op de warme pannenkoeken.

Hele fijne feestdagen!

De feestdagen zijn het ultieme moment om in een klein gezelschap te genieten. Van elkaar en van heerlijk eten.

De recepten die ik voor je heb uitgekozen laten zien dat je met pure & onbewerkte voeding én zonder witte tafelsuiker, heerlijke gerechten kunt maken.

Want daar gaat het om. Op deze manier lekker eten is heel verzadigend, het voedt je lichaam en stimuleert je gezondheid. Als dit je uitgangspunt wordt, dan zal je zien dat je je veel beter gaat voelen. Je lichamelijke & geestelijke klachten nemen af of kunnen helemaal verdwijnen.

Gezonde start van het nieuwe jaar

Een nieuw jaar heeft altijd iets positiefs, vind je niet? Nieuwe ronde, nieuwe kansen. Het is HET moment om je voor te nemen (nog) beter voor jezelf te zorgen.

Ben jij er ook zo aan toe om je beter te voelen, te bruisen van energie en weer zelfverzekerd in je vel te zitten?

Al vele jaren begeleid ik vrouwen zoals jij bij het verwerkelijken van hun diepste verlangens. Mocht je meer willen weten over hoe ik jou eventueel kan helpen?

Wacht dan niet langer en maak vandaag nog een **afspraak voor een gratis (online) intakegesprek**. Maak 2024 je beste jaar tot nu toe en klik [HIER](#) of ga naar brendavanwegen.nl/gratis-intakegesprek

Warme groet,

Brenda

