



Lekker puur
in balans
Feestmenu

Foto Jeanne

Feestdagen zijn dagen om bij elkaar te komen om samen iets te vieren. Vele uiteenlopende gebeurtenissen kunnen hier een aanleiding toe zijn.

Dit kan uitbundig of ingetogen. Het is maar net wat je viert en in welk gezelschap je bent. Feest en eten zijn van oudsher en in vele culturen onlosmakend met elkaar verbonden.

Om jou een beetje op weg te helpen heb ik twee feestmenu's bedacht die je niet alleen met de december feestdagen maar bij elke gelegenheid kunt gebruiken.

Twee voorgerechten, vlees, vis en vega en twee nagerechten zodat jij lekker kunt mixen en matchen naar je eigen zin.

De recepten zijn feestelijk, lekker, gezond, makkelijk en betaalbaar en voor twee personen dus makkelijk te vermenigvuldigen naar meer.

Je hebt vast al een heel aantal ingrediënten in huis maar op de laatste pagina heb ik voor jou een boodschappenlijst.

Je hoeft er niet eens een keukenprinses voor te zijn.

Zo ga je zonder stress je feestdagen tegemoet.

Veel lees en kookplezier, Jeanne.

Voorgerechten

Appel garnalen cocktail

Was een harde zoet zure appel snijd er met schil blokjes van.

Schep in een mooi glas of kommetje een schep **Hollandse garnaltjes**. Gerookte zalm of zalm uit blik is een goed alternatief.

Schep hier de blokjes appel op.

Klop in een kommetje een **beetje volle yoghurt** tot een pittig sausje met een beetje **mierikswortel**. Je kunt ook een mespunt **Franse mosterd** gebruiken. Schep dit over de appel. Laat je fantasie de loop voor de presentatie van je voorgerechtje.



Romige knoflook soep

Plet **3 tenen knoflook**. Verhit een beetje **olijfolie** in een pan met dikke bodem. Snijd de knoflook fijn.
Schil een klein **aardappeltje** (50 gram) en snijd dat in blokjes.
Fruit de knoflook heel even aan en voeg de aardappelblokjes toe. Bak ze heel even mee.
Schenk er heet water bij zodat de aardappel onder water staat en kook dit geheel zachtjes gaar met een snuf zout. Pureer het geheel met de staafmixer en voeg nog verse **zwarte peper, zout** en heet water toe tot een goede dikte van je soep.
Proef en voeg toe wat je nog mist. Schenk er een scheut **room naar keuze** door en garneer je soep met **peterselie of lente ui**.

Hoofdgerechten vlees, vis of vega



Kip noot, paddenstoelen schuitjes

Snijd **twee kippendijfilets** in stukjes en bak ze in wat **boter** met **peper en zout** lekker bruin. Snipper en **kleine ui** en voeg die toe. Snijd een **flinke hand champignons** in stukken en voeg deze toe. Bak alles nog even zachtjes mee tot de ui gaar is. Meng op het laatst **een hand gepelde stukjes walnoot** toe. Je kunt dit gerecht als hoofdgerecht serveren maar ook als voorgerecht met of zonder kip in een schuitje van witlof.

Je maakt het gerecht pittiger met rucola sla of balsamico stroop

Kabeljauw met romige witlof

Of je vlees of vis of vega wil eten dat is een keuze die je zelf maakt. Vis is een ligt gerecht en dat past prima in een uitgebreid feestmenu. Vis is een heel makkelijk te bereiden en dus ook makkelijk als laatste aan je maaltijd toe te voegen. Diepvries vis is een goede keuze. Laat deze wel op tijd in de koelkast ontdooien en dep hem goed droog voor je gaat bakken. Ik kies hier voor **diepvries kabeljauw**.

Laat in een koekenpan **een stuk boter** goed heet worden en leg de vis met de huid kant in de pan. Strooi er een **beetje peper en zout** over en keer de vis zodra deze loslaat van de bodem. Nog even bakken en je kunt deze heerlijke kabeljauw opdienen.





Melanzane

Snij een **rijpe aubergine** in plakken en bestrooi ze met **zout**. Laat ze staan tot ze gaan zweten. Bak in een laagje **olijfolie** een **gesnipperde ui** glazig en voeg een klein **blikje tomatenpuree** toe. Bak dit even mee. Voeg een **blik tomatenblokjes** toe en pers er **optioneel een teen knoflook** bij. Geef deze saus wat **zout en peper** en **twee blaadjes laurier** en laat deze saus lekker garen.

Dep de aubergine droog en bak de plakken in een laag olijfolie en leg ze op een bord.

Snijd een **bol mozzarella** in plakken en begin te stapelen in een ovenschaal. Eerst een laag tomatensaus, aubergine en dan mozzarella. Herhaal dit tot je als laatste tomatensaus hebt. Strooi hier wat **geraspte kaas** over en zet deze schaal 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Lekker met verse pasta of vers gebakken brood

Bij dit gerecht is een volkorenpasta of een stuk grof volkorenbrood heerlijk. Een lekkere salade maakt dit lekkere vegetarische Italiaanse gerecht helemaal af.

Een frisse spitskoolsalade met avocado past hier perfect bij

Meer heerlijke home made salades vind je op

<https://goedgewicht.eu/salades/>

Met spitskool maak je ook het volgende verrukkelijke bijgerecht

Bijgerechten

Spitskool met hazelnoot

Verwarm je oven voor op 180 graden. Haal de buitenste bladeren van **een spitskool** en snijd er vier gelijk van dikte, plakken van. Wrijf ze in met **olijfolie, zout, peper, kerrie** en een klein beetje komijnpoeder.

Leg de plakken in een ingevette ovenschaal. Snipper **een ui** en strooi deze om de spitskoolplakken.

Laat alles ongeveer 20 minuten garen in het midden van de oven. Af en toe een keer prikken. Beetje knapperig is wel lekker. Rooster in een droge koekenpan gehakte hazelnoten en strooi deze over de koolplakken



Foto Jeanne

Romige witlof

Verhit een beetje **boter** in een koekenpan. Snipper **twee stronken witlof** in de pan en bak ze even aan. Voeg een **kleine lepel grove mosterd** toe en roer dit even om. Voeg **een scheut koffiemelk of kookroom** toe en roer alles goed door tot de saus begint te binden.



Foto Jeanne

Aardappelsterren

Schil **twee grote aardappelen** en snijd ze in dikke plakken. Steek hier figuren in uit. Kook ze heel even. Giet ze af en laat ze even droog stomen. Laat in een koekenpan wat **olijfolie met een beetje boter** goed warm worden en bak de aardappelen mooi krokant.



Foto Jeanne

Nagerechten

Appeltorentje met spijs

Was **twee kleine zoetzure harde appels** en boor het klokhuis er uit. Verwarm een beetje **boter** in een koekenpan en bak de schijven heel even aan. Keer ze om en bestrooi ze met **kaneel**. Nog even bakken tot ze een beetje zacht zijn en draai de pit uit. Verwarm in een pannetje een **beetje port** of een **theesmaak naar keuze** en kook hierin een handje rozijnen.

Stapel de plakken appel op tot een torentje Vul steeds elke plak met wat **amandelspijs**. (optioneel). Rooster in een droge koekenpan wat **amandelschaafsel**.

Lepel er de warme rozijnen met de siroop over de appel en strooi de amandelen er over.

Lekker met een bolletje ijs of een toef slagroom.



Foto Jeanne



foto Jeanne

Tiramisu

Leg **16 lange vingers** in een schaal. Zet **twee koppen sterke koffie** en schenk hier **optioneel** een **scheut amaretto** of een **koffielikeur** in. Sprenkel dit over de lange vingers. Klop **¼ liter slagroom** stijf met een klein beetje **agavesiroop** of **beetje suiker**. Schep hier **½ bakje mascarpone** of **4 stijfgeklopte eiwitten** door.

Verdeel dit mengsel over de lange vingers en bestrooi dit door een fijn zeef met een dikke laag **cacao**.

Veel garnering heeft dit heerlijke maar machtige gerecht niet meer nodig. Met een kopje koffie is dit een zalige afsluiting van je diner.

Met deze hoeveelheid maak je een gerecht voor zeker 6 personen.

Boodschappenlijst.

Kijk eerst welke gerechten je wil gaan maken. Deze lijst is voor de beide menu's. Je hebt vast al een heleboel in je kast en koelkast staan of liggen.

Voor twee personen voor twee menu's

Groenten en fruit:

3 harde zoetzure appeltjes, 1 spitkool, 1 aubergine, 2 struikjes witlof, 2 uien, 4 tenen knoflook, 3 grote aardappelen, lente ui, peterselie, rozijntjes.

Zuivel:

Yoghurt, ¼ liter slagroom, bakje mascarpone, beetje geraspte kaas, 1 bolletje mozzarella, roomboter of vloeibaar bakproduct

Vlees, vis en ei

100 gram Hollandse garnaltjes of 100 gram gerookte zalm of blikje zalm, twee stukken kabeljauw, twee kippenfilets, 4 eieren

Kruiden:

Zout, peper, kaneel, komijn, kerrie, laurierblaadjes

Overige producten

Olijfolie, mosterd, 1 blik gepelde tomaten, 1 klein blikje tomatenpuree, walnoten, hazelnoten

Cacao, agavesiroop of beetje suiker, lange vingers, spijs (optioneel), likeur, koffie

Tips!

Heb je nog gevulde speculaas over of toevallig een gevulde koek in huis? Dit kun je ook gebruiken als vulling in het appeltorentje. Ook bitterkoekjes kruimels is een goed alternatief.

Mierikswortel vervang je makkelijk door beetje pittige mosterd

Eiwitten in plaats van mascarpone bij de tiramisu. Zeker een stuk minder machtig. Van een dooier die je overhoudt, een mespunt mosterd en 1 dl goed olijfolie maak je zelf een heerlijke mayonaise voor bij de aardappelsterren.

De restantjes van de aardappelsterren kun gebruiken voor de knoflooksoep.

Hazelnoten en walnoten zitten vaak ook in een zakje gemengde noten die je als snack eet.

Mascarpone over? Ook heerlijk als garnering in een pittige tomatensoep of smeer het na de feestdagen in een volkoren wrap en vul deze met gewokte groenten.

Ik heb nog een eigen variatie op de Tiramisu. De Tira-me-you.

Ik hoop dat ik je met dit Lekker in balans feestmenu heb kunnen inspireren om met eenvoudige ingrediënten en makkelijke recepten een mooi feestmenu op tafel te zetten.

En dan het recept van mijn TIRA-ME-YOU

Trek me op, help me omhoog. Dat is de Italiaanse betekenis van Tiramisu. Ik vind de benaming Tira-Me-You een mooie woordspeling wat betrekking heeft op mijn traject “Nooit meer lijnen”.

Vaak is een leefstijl veranderen een hele zoektocht met ups en downs en dan is het fijn dat er iemand met je meeloopt en je af en toe weer even optrekt, die je weer omhoog helpt.

Hiervoor kun je mijn boek “nooit meer lijnen” aanschaffen maar

Wil jij het nieuwe jaar een fijne nieuwe start maken en in jezelf investeren?

Kijk voor dit alles even op www.goedgewicht.eu en maak gerust een afspraak.

Ik wens je heel veel inspiratie, lees en kookplezier

Jeanne



Goed Gewicht
Goed in evenwicht