



Voorgerechten

Thaise pompoensoep

Carpaccio van rode biet

Hoofdgerechten

Zalm met lekkere marinade

Zalm met pestokorstjes

Nagerechten

Chocoladetruffeltaart met notencrunch

Tiramisu

Dit menu is samengesteld door
Liesbeth Vreugdenhil
(deelnemer aan Herstelcirkel Almelo)
en Lisa Vreugdenhil (dochter)

*Wij wensen je fijne feestdagen
en smakelijk eten.*

*Deelnemers,
bestuur en medewerk(st)ers
Herstelcirkel in de wijk
Diabetes en Psychische Kracht*



Menu 2 • 2019

Voorgerechten

Thaise pompoensoep

Bereiding

Een lekkere en snelle soep die in ongeveer 30 minuten klaar is.

Snipper de ui en snijd de knoflook en rode peper fijn. Je kunt naar smaak wat minder of meer rode peper gebruiken. Je kunt eventueel ook de pitjes uit de rode weghalen, dan wordt de soep ook minder pittig. Giet een scheutje olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en rode peper aan. Na 2-3 minuten voeg je de pompoenblokjes, kokosmelk, gember en bouillon toe. Breng de soep aan de kook en laat de soep ongeveer 10-15 minuten pruttelen totdat de pompoenblokjes zacht zijn. Vervolgens pureer je de soep. Serveer de soep met wat verse koriander en een snufje zwarte peper.

Ingrediënten voor 2 personen

400 gr pompoenblokjes
200 ml kokosmelk
1 rode peper
1 teen knoflook
500 ml kippenbouillon
takjes verse koriander
halve tl gember, snufje zwarte peper



Carpaccio van rode biet

Bereiding

Schaaf het bietje in dunne plakken en schik ze op een bord. Snijd 3 partjes uit de sinaasappel (velletje eraf) halveer ze en verdeel samen met brokjes geitenkaas over de bieten.

Snijd drie à vier blaadjes basilicum in dunne repen en verdeel over de carpaccio van rode biet.

Strooi de heel grof gehakte pistachenoten erover en besprenkel alles met wat goede olijfolie en een paar druppels lekkere balsamicoazijn! Als je wilt maal je er nog wat zout over.

Ingrediënten

100 gr. rode biet
3 partjes sinaasappel
klein handje pistachenoten
20 gram geitenkaas licht pittig
olijfolie
paar druppels balsamico azijn
verse basilicum



Hoofdgerechten

Zalm met lekkere marinade

Bereiding

Vermeng olijfolie, balsamico, honing, peper en zout. Leg de zalmfilets in de marinade en zet 1 uur in de koelkast. Dep de gemarineerde zalmfilets droog en bak ze 4 minuten aan 1 kant, in boter of olie. Lepel er tussendoor wat marinade bij. Snij het wit en groen van de lente-uitjes in ringetjes. Keer de zalmfilets voorzichtig om. Leg er de lente-uitjes bij en bak nog 3 minuten.

Ingrediënten

2 zalmfilets, 2 lente-uien, 1 el olijfolie, 1 el balsamicoazijn, 0,5 el vloeibare honing gedroogde oregano, boter (en/of olijfolie) peper & zout

Zoete aardappelfrietjes

Verwarm de oven voor op 200 c. Was en snijd de aardappels in frieten. Verdeel ze over een bakplaat. Pers de knoflook en meng met olijfolie. Besprenkel de olie vervolgens over de frieten. Plaats de bakplaat in de oven en bak de frieten 30 tot 40 minuten. Tussentijds eenmaal omscheppen. Check af en toe of de frieten al klaar zijn.

Ingrediënten

1 kg zoete aardappels
4 el olijfolie
1 teen knoflook, zeezout

Zalm met pestokorstjes

Bereiding

Vet ovenschaal in. Verwarm de oven voor op 180 c°. Meng de groene pesto met de panko, pijnboompitjes en Parmezaanse kaas. Leg de zalmfilets op de huid in de ovenschaal. Breng de bovenkant van de zalm op smaak met peper, zout en citroensap. Beleg de bovenkant met het pesto/pankomengsel. Druk het een beetje aan en besprenkel met olijfolie. Bak de zalmfilets 20 min. in de oven.

Ingrediënten voor 2 personen

2 verse zalmfilets
3 theelepels groene pesto
2 el panko (of paneermeel)
1 el pijnboompitjes
halve el geraspte Parmezaanse kaas
sap van een halve citroen, peper en zout
scheutje olijfolie

Gegrilde groenten

Verwarm de oven voor op 200°C. Snij 1 ongepelde bol look, ½ bos jonge worteltjes, 1 venkel, 2 ons broccolini en 1 aubergine in partjes. Snij 1 groene en 1 gele courgette in staafjes en het vruchtvlees van 2 rode puntpaprika's en 1 gele paprika in brede repen. Pel 2 rode uien en snij in partjes. Leg de groenten door elkaar op een ovenschaal. Bestrijk met olijfolie. Bestrooi met Italiaanse kruiden, versgemalen zwarte peper en zeezout. Laat 40 min garen en schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zeezout. Knijp de gare lookteentjes erover uit.

Nagerechten

Chocoladetruffeltaart met notencrunch

Bereiding taart

Bekleed een bakvorm (20 cm doorsnee) met bakpapier. Smelt de boter met de chocolade au bain-marie. Roer goed en laat even afkoelen. Het moet wel vloeibaar blijven. Klop ondertussen de slagroom stijf met de erythritol. Spatel de opgeklopte slagroom door de chocolade. Doe dit rustig zodat het geheel luchtig blijft.

Verdeel het chocoladeroommengsel nu over de bodem van de taartvorm. Tik een aantal keer met de bakvorm op het aanrecht zodat de luchtbubbels verdwijnen. Laat 4 uur opstijven in de koelkast.

Bereiding crunch

Hak de noten grof. Roer zoetstof en kokosolie door het notenmengsel. Leg het op een bakplaat en bak in 8 min. goudbruin, in een voorverwarmde oven op 175 graden. Serveer elk puntje taart met een lepel notencrunch en een aantal bramen.

Ingrediënten taart

100 gram ongezouten boter
350 gram (extra) pure chocolade (>70%)
250 ml slagroom
3 eetlepels erythritol (van stevia gebruik je minder dan van erythritol, daarbij volstaan 3 theelepels)

Ingrediënten taart crunch

250 gram gemengde noten
1 eetlepel gesmolten kokosolie
3 flinke tl vloeibare zoetstof (of honing)

Tiramisu

Bereiding cakelaag

Verwarm oven voor op 180 gr. Klop de eieren met de 'suiker' lekker luchtig. Voeg de overige ingrediënten toe en klop goed door. Giet het mengsel op bakpapier op bakplaat. Spreid het een beetje uit zodat het overal dezelfde dikte is. Bak 15 minuten af in het midden van de oven en laat dan afkoelen.

Bereiding vulling

Split de eieren. Klop de eiwitten in een aparte schaal stijf. Meng het geheel samen met de mascarpone en de 'suiker'. Spatel de eiwitten hier doorheen. Doe dit voorzichtig, dan blijft het lekker luchtig. Snij de cake in stukken en giet er koffie overheen (meng de amaretto evt. met de koffie). Doe eerst een laagje room in de glaasjes, dan cake, strooi daar dan weer cacao overheen, nog een laag room, cake, cacao en sluit af met een laag room. Dek af en laat 8 uur opstijven in de koelkast. Strooi de bovenste laag cacao over je tiramisu vlak voor het opdienen.

Ingredienten cakelaag

80 gram amandelmeel, 1 tl bakpoeder, 50 gram roomkaas, 2 eieren, 3 el suikervervanger, scheutje vanille essence

Ingredienten vulling

250 gram mascarpone, 3 eieren
3 el suikervervanger, kopje sterke koffie cacao (evt. amaretto)