



Voorgerechten

Bietencarpaccio met pistachenootjes
Tomatentartaar met advocado

Hoofdgerechten

Gevulde zalm met spinazie
Biefstuk met herfstgroenten

Nagerechten

Kaasplankje
Perengebakjes met chocolade

Dit menu is samengesteld door Joyce Flinkers en Anja Scherphof, deelnemers aan Herstelcirkel Almelo.

Wij wensen je fijne feestdagen en smakelijk eten.

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



Menu 1 • 2019

Voorgerechten

Bietencarpaccio met pistachenootjes

Bereiding

Snijd de bieten in dunne plakjes. Schil de avocado en snijd in dunne plakjes. Neem drie bietenschijfjes en twee avocadoschijfjes apart, en snijd uit deze schijfjes een sterrenvorm met behulp van een papieren ster.

Leg drie bietenschijfjes op een bord. Leg op elk schijfje een avocadoschijf. Leg op elke avocadoschijf weer een bietenschijfje en ga zo door totdat je drie kleine torens hebt.

Roer het citroensap met de olijfolie tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schenk de dressing voorzichtig over de bietentorentjes. Hak de pistachenoten grof met een scherp mes en garneer hiermee de torentjes.

Ingrediënten voor 4 personen

480 g gekookte bieten (4 grote bieten)
180 g avocado (1 avocado)
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels citroensap
30 g pistachenootjes
peper en zout naar smaak



Tomatentartaar met avocado

Bereiding

Pureer driekwart van de avocado met de halve ui, driekwart van het limoensap en 2 takjes koriander. Breng op smaak met zout en peper. Besprenkel de rest van de avocado met het resterende limoensap.

Snijd de tomaten in kleine blokjes en meng ze met 1 takje koriander en knoflook, beide fijngehakt.

Bekleed een ramequin (een kommetje/potje voor 1 persoonsgerecht) met plastic folie of gebruik een bakring. Snijd het geroosterde brood of de rijstwafel in het formaat van de ramequin. Vul de ramequin met een flinke laag tomaat, bedek met avocado en eindig met brood of rijstwafel.

Leg een serveerbord op de ramequin en keer het geheel. Haal de ramequin en de folie eraf en garneer met de resterende koriander en dunne snippers avocado.

Ingrediënten voor 1 tartaar (1 pers.)

Vorbereiding 10 minuten.
1 avocado, ½ ui
2 limoenen, uitgeperst
4 takjes koriander
2 verse tomaten, 1 teentje knoflook
1 rijstwafel of 1 geroosterde snee brood
zout, versgemalen peper

Hoofdgerechten

Gevulde zalm met spinazie

Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden. Roerbak de spinazie met een snufje peper en zout tot deze geslonken is. Laat uitlekken in een zeef of vergiet en druk zo veel mogelijk vocht er uit. Hak de bieslook fijn en pers het teentje knoflook uit en roer samen met de citroenrasp door de crème fraiche.

Roer dan ook de spinazie door de crème fraiche. Maak een inkeping in de zalm, maar niet helemaal er doorheen. Bestrooi met peper en zout. Vul met de spinazievulling. Bestrooi daarna met pijnboompitten. Zet de zalm nog ca 12 – 15 minuten in de oven. Bestrooi met roze peper en/of tuinkers. Serveer met wat aardappeltjes en/of wat groenten

Ingrediënten voor 4 personen

Bereiding: 40 minuten
4 gr stukken zalm a 160
200 gr crème fraiche
1 teen knoflook
200 gr verse spinazie
klein bosje bieslook, rasp van 1 citroen
2 eetlepels pijnboompitten
roze peper om te garneren
tuinkers om te garneren



Biefstuk met herfstgroenten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Dep de biefstuk droog en laat rusten. Schrap de wortels en pastinaak en snijd in dunne plakjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Doe alles in een kom en meng met olijfolie, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Spreid alles uit over de bakplaat en rooster de groenten in circa 20–25 minuten beetgaar in de oven. Doe de gesneden cavolo nero in een kom, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Hussel alles goed door elkaar en leg het halverwege de baktijd op de bakplaat bij de andere groenten. Rooster in 10 minuten crispy. Bestrooi de biefstuk met zout en peper. Verhit bakolie in een kleine koekenpan en schroei het vlees op een hoog vuur dicht. Zet het vuur lager en bak circa 2–3 minuten per kant ('medium'). Neem de biefstuk uit de pan, verpak deze in aluminiumfolie en laat nog 5 min. op een (warm) bord rusten. Serveer de biefstuk met de geroosterde herfstgroenten ernaast.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g biefstuk
250 g regenboogpeen / wilde wortelen
250 g pastinaak, 2 rode uien
2 theelepel paprikapoeder
150 g cavolo nero, gesneden (lijkt op savooiekool)
2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel bakolie
zout en (chili)peper naar smaak

Nagerechten

Kaasplankje

Bereiding

Het perfecte kaasplankje bestaat niet. Ga vooral zelf combineren. Je kunt kiezen voor een land als thema, bijv. een Frans of Zwitsers kaasplankje.

Tips

- Kies minimaal 3 kaassoorten.
- Kies kazen met een verschillende structuur, kleur en smaak.
- Neem per persoon ongeveer 80 – 100 gram kaas.
- Haal de kazen twee uur van te voren uit de koelkast, dan komen de smaken beter tot zijn recht.
- Leg de kazen op volgorde van mild naar pittig.
- Vul het kaasplankje aan met fruit, noten en chutneys.
- Serveer op een grote houten plank.
- Gebruik voor ieder kaasje een ander mes.

Ingrediënten

Camembert 30+
Friese nagelkaas 40+
Blauwaderkaas naar keuze
Geitenkaas naar keuze
Parmezaanse kaas

Lekker met

diverse soorten fruit (let op niet te veel druiven), ongezouten noten en diverse chutneys.

Perengebakjes met chocolade

Bereiding

Peer en chocolade zijn een smaakcombi made in heaven. Schil de peren en verwijder het klokhuis via de onderkant. Doe in de holte die zo ontstaat een blokje chocolade.

Rol de eerste lap deeg uit en steek hieruit met een glas 6 cirkels. Zet een gevulde peer op elke cirkel en druk het deeg goed om de onderkant van de peren. Snijd de tweede lap deeg in stroken van 2 cm breed.

Omwikkel de peren met de deegstroken en laat elke strook zichzelf deels overlappen zodat er geen openingen ontstaan. Bestrijk het deeg met eidooier. Bak de peren 20 minuten in een voorverwarmde oven op 210 °C. Serveer ze warm of lauw.

Ingrediënten voor 4-6 gebakjes

Vorbereiding 10 min., bereiding 20 min.
6 peren
150 g pure chocolade, in blokjes
2 rollen koelvers bladerdeeg
1 eidooier

