

Kerst

2020



Het Slinec Kerst menu

Amuse

*Avocado mousse met garnalen
en mango*



Avocado mousse

met garnalen en mango

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 2 avocado's
- 2 á 3 el Crème fraîche light
- 100 gram roze garnalen
- 100 gram mango
- 1 bosui
- Verse bieslook
- 1 el citroensap + de rest van de citroen



Bereidingswijze

1. Halveer de avocado's en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil. Voeg de avocado's, citroensap, de crème fraîche light, peper en een snufje zout toe aan een kom. Meng het geheel met een staafmixer tot een gladde puree.
2. Snijd de mango blokjes in kleinere blokjes en meng met de roze garnalen. Snijd de bosui in dunne ringen en hak de bieslook fijn.
3. Verdeel de avocado mousse over 4 glazen. Verdeel het garnalen-mango mengsel eroverheen. Garneer met de bosui en bieslook. Serveer met een partje limoen.

Gemiddelde voedingswaarde

Per portie

124 calorieën // 8,6 gram vet, waarvan verzadigd 1,9 // 5,2 gram eiwitten // 4,8 gram koolhydraten // 2 gram vezels //

Voorgerecht

Vitello tonnato



Vitello tonnato

met kappertjes

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 200 gram (kalfs)fricandea
- Hand rucola
- 4 el granaatappelpitjes
- 16 kapperappeltjes
- Snuf zwarte peper

Saus

- 3 el Calvé Yofresh
- 160 gram tonijn op olijfolie in blik
- Snuf peper en zout
- 1 el citroensap
- 4 ansjovis uit blik
- 2 tl kappertjes



Bereidingswijze

1. Laat de tonijn uitlekken. Doe alle ingrediënten voor de saus in een hoge kom en mix fijn met een staafmixer totdat er een gladde saus ontstaat. Heb je geen staafmixer? Gebruik dan de blender.

2. Verdeel de (kalfs)fricandea over de borden. Verdeel de tonijnsaus eroverheen. Garneer met wat rucola, kapperappeltjes en granaatappelpitjes. Breng op smaak met een snuf peper.

Gemiddelde voedingswaarde

Per portie

155 calorieën // 4,8 gram vet, waarvan verzadigd 0,7 gram // 22,5 gram eiwitten // 4,5 koolhydraten // 0,8 vezels //

Hoofdgerecht

Gevulde zalm



Gevulde zalm

met spinazie en crème fraîche

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 stukken zalm
- 160 gram verse spinazie
- 160 gram crème fraîche light
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 4 el granaatappelpitjes
- 30 gram pijnboompitten
- bosje verse bieslook
- Peterselie om te garneren



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200 graden. Roerbak de spinazie in 2 tl olijfolie met een snuffje peper totdat de spinazie geslonken is. Laat vervolgens goed uitlekken in een zeef of vergiet. Druk zo veel mogelijk vocht eruit met de bolle kant van een lepel.
2. Hak de bieslook fijn en pers of snijd de knoflook fijn. Rasp de citroen en snijd de citroen in parten. Hak de peterselie fijn. Roer de spinazie samen met 2 tl citroenrasp en de knoflook door de crème fraîche light heen.
3. Snijd de zalm over de lengte in. Zorg er voor dat je de zalm NIET helemaal door snijdt. Bestrooi de zalm met wat peper en zout en vul met het romige spinazie mengsel. Verdeel de pijnboompitten over de zalm. Bak de zalm ± 12-15 minuten in de oven.
4. Serveer de zalm op een bedje van rucola en garneer met de granaatappelpitjes en peterselie. Serveer met een partje citroen.

Gemiddelde voedingswaarde

Per portie

325 calorieën // 21,9 gram, waarvan verzadigd 5,9 // 26,2 gram eiwitten // 4,9 gram koolhydraten // 1,6 gram vezels //

Bijgerecht

Gemarineerde bloemkool



Hele bloemkool

uit de oven met marinade

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 2 mini bloemkolen
- 3 el geraspte 30+ kaas
- klein bosje verse peterselie fijngehakt

Marinade

- 2 teentjes knoflook
- 1 el citroensap
- 150 gram Griekse yoghurt 2% vet
- 2 el olijfolie
- 1 tl rode chili vlokken
- 1 tl paprika poeder
- snuf gember poeder



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de groene bladeren van de bloemkolen. Spoel de bloemkolen goed af onder de kraan en laat even drogen.
2. Maak ondertussen de marinade. Pel de knoflooktenen. Voeg alle ingrediënten voor de marinade toe aan een hoge kom en blend met een staafmixer tot een gladde marinade. Voeg eventueel een snuf peper en zout naar smaak toe.
3. Zet de mini bloemkolen in een ovenschaal en giet de marinade eroverheen. Bak de bloemkool zo'n 35-40 minuten in de oven. Haal na 30-35 minuten de bloemkolen uit de oven en verdeel de kaas eroverheen. Zet ze nog 5 minuten terug in de oven. Serveer de bloemkolen in zijn geheel en garneer met de verse peterselie.

Gemiddelde voedingswaarde

Per portie

126 calorieën // 7,3 gram vet, waarvan verzadigd 2,1 gram // 7,2 gram eiwitten // 6,4 gram koolhydraten // 3,3 gram vezels //



Nagerecht
Appel peren crumble

Appel peren crumble

met vanille kwark

Ingrediënten

Voor ± 6-8 porties

- 2 middelgrote appels
- 2 peren
- 40 gram rozijnen
- 100 gram havermout
- 100 gram havermeel
- 30 gram pecannoten
- 40 gram zonnebloemolie of roomboter
- 2 tl kaneel
- 2 tl vanille aroma



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de appels en peren en snijd ze in kleine blokjes. Meng de appel en peer blokjes in een kom met een theelepel kaneel en de rozijnen.
2. Voeg de overige ingrediënten toe aan een andere kom. Kneed alles goed door elkaar en wrijf het tussen je vingers tot een crumble.
3. Verdeel de appel, peer en rozijnen over de ovenschaal en verdeel de crumble over het fruit. Bak de crumble 20-25 minuten in de oven.
4. Serveer de crumble warm met 4 el vanille kwark of 4 el Alpro Go On Vanille.

Serveer wat over is de volgende dag bij het ontbijt.

Gemiddelde voedingswaarde

Per portie

267 calorieën // 9,5 gram vet, waarvan verzadigd 1,3 gram // 10,7 gram eiwitten // 32,7 gram koolhydraten // 4,1 gram vezels //