

KERSTMENU 2016 BODY SUPPORT

VOORGERECHT GAZPACHO VAN TOMAAT EN PAPRIKA

Ingrediënten (voor 4 personen)

330 ml tomatensap
1 pot gegrilde paprika's (295 gram)
½ komkommer
3 augurken
1 kleine rode ui
2 eetlepels rode wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
6 ijsblokjes
1 gele paprika

Maaltijdbereiding

Doe de tomatensap met de hele inhoud van een pot gegrilde paprika's in een blender. Snijd de komkommer en augurken klein en voeg deze toe in de blender. Snijd een rode ui doormidden en snipper de helft fijn. Houd de gesnipperde ui apart en voeg de andere helft toe aan de blender. Pureer alles nogmaals. Voeg de azijn, olijfolie en ijsblokjes toe en pureer alles tot het een gladde soep is. Proef de gazpacho en voeg naar wens wat peper, water of azijn toe. Was de gele paprika en snipper deze. Voeg de paprika toe aan de gesnipperde ui. Serveer de gazpacho in wijn- of champagne glazen en garneer met de paprika en ui.

Per persoon +/- 125 kcal

BODY
SUPPORT

KERSTMENU 2016 BODY SUPPORT

HOOFDGERECHT HASSLEBACK AARDAPPELEN MET KALFSMEDAILLON EN GEGRILDE GROENTEN

Ingrediënten (voor 4 personen)

8 middelgrote aardappelen
4 kalfsmedaillons
3 teentjes knoflook
3 courgettes (gele en groene)
2 uien
1 rode peper
1 bosje munt
4 eetlepels olijfolie
Oregano, paprikapoeder, peper

Maaltijdbereiding

Was de aardappelen. Snijd de aardappelen in dunne schijfjes, maar snijd de schijfjes in de aardappel net niet helemaal door. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Snijd een teentje knoflook in flinterdunne plakjes en zet deze tussen de aardappel. Bak de aardappel in de voorverwarnde oven in ongeveer 45 minuten gaar en knapperig.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie en voeg in ringen gesneden ui, oregano, paprikapoeder en peper toe. Schroei het vlees dicht en laat het naar wens nagaren in de pan.

Voor de groene groenten:

Snijd de courgettes in plakken van een halve centimeter. Rits blaadjes munt van de takjes af en snijd de blaadjes fijn. Snijd een rood pepertje doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in kleine stukjes. Meng de peper met munt en 2 eetlepels olijfolie door elkaar. Verwarm een (grill) pan en bak de courgette aan beide kanten gaar. Besprenkel de gegrilde groente met de munt-peper olie.

Per persoon +/- 450 kcal

BODY
SUPPORT

KERSTMENU 2016 BODY SUPPORT

NAGERECHT GEVULDE APPELS

Ingrediënten (voor 4 personen)

4 appels
40 gram rozijnen
40 gram amandelen
Snufje kaneel
2 plakjes hartige taart bladerdeeg

Maaltijdbereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de appels en snijd de bovenkant eraf. Hol de appels met een lepel uit maar zorg ervoor dat de bodem intact blijft. Verwijder het klokhuis. Hak de amandelen klein. Meng stukjes appel met rozijnen, kaneel en amandelen en vul de uitgeholde appels. Snijd de plakjes bladerdeeg in stroken en leg de stroken deeg in ruitvorm over de appels heen. Bak de appels in ongeveer 25 minuten gaar.

Per persoon +/- 200 kcal

BODY
SUPPORT