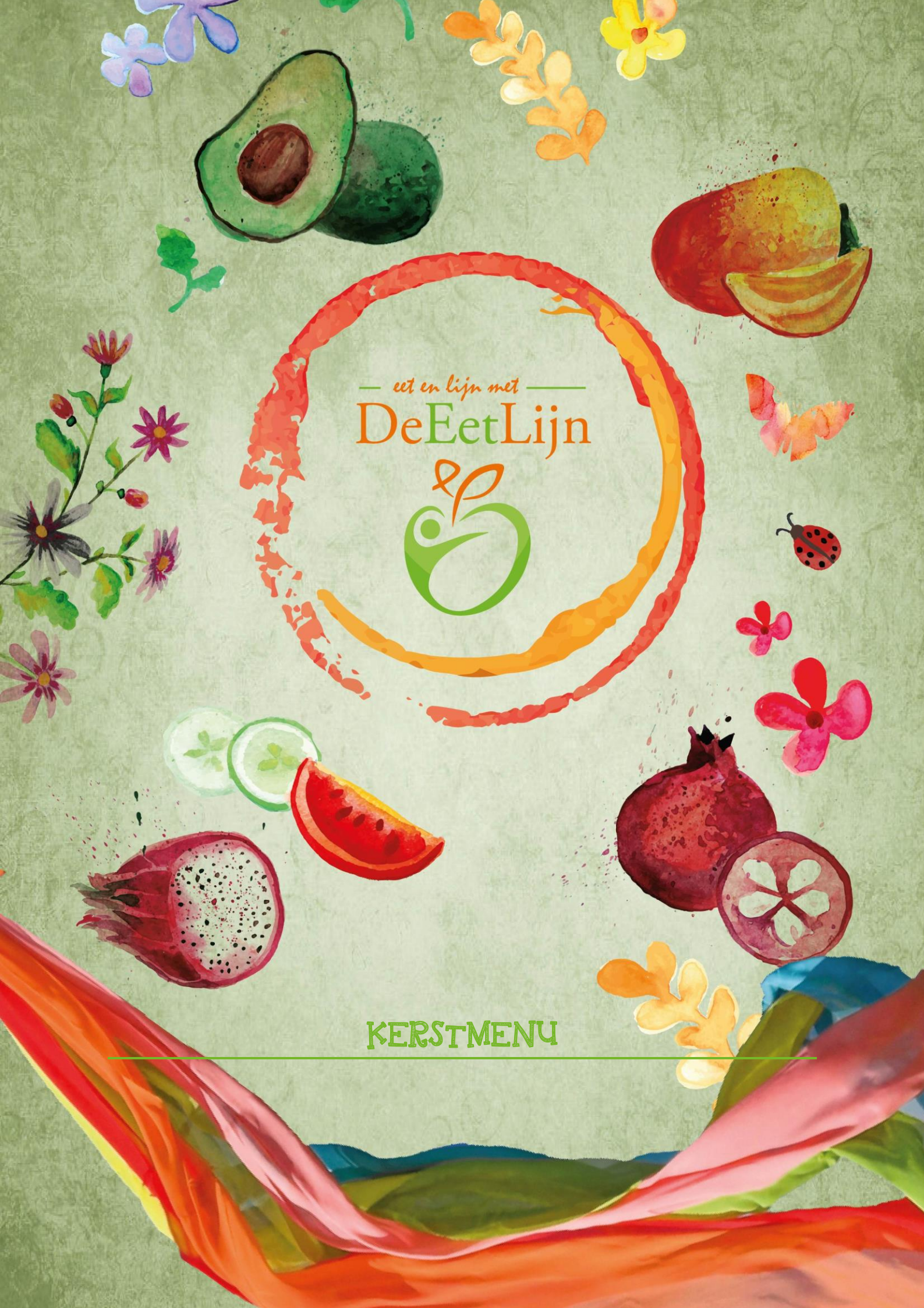


A watercolor illustration featuring a variety of fruits and flowers. At the top left is a halved avocado. To its right is a whole green apple. Further right is a red apple with a slice cut out. Below the avocado are two slices of lime. In the bottom left is a dragon fruit, cut open to show its white flesh with black seeds. To its right is a slice of watermelon. In the bottom right is a pomegranate, whole and sliced. The background is a light green textured surface. Various flowers in purple, pink, and yellow are scattered around. A ladybug is also visible. A large, colorful, abstract shape resembling a ribbon or a piece of fabric is at the bottom. The central logo is a green apple with a stylized 'e' inside, surrounded by a circular border made of red and orange watercolor strokes.

— eet en lijn met —
DeEetLijn



KERSTMENU

VOORWOORD

Een gezond Kerstmenu voor het hele gezin

Voor je ligt een Kerstmenu met amuses, voorgerechten, hoofdgerechten, bijgerechten en nagerechten. Of je nu kiest voor 3 gangen of voor 7, alles is mogelijk. Als je momenteel het programma De EetLijn volgt, kun je van harte meegenieten met alle gerechten van dit menu. Maar ook al volg je De EetLijn niet, dan nog zullen de gerechten je aanspreken en zal je versteld staan hoe lekker een gezond menu kan smaken. Voor 'De EetLijners' onder ons staat er aangegeven hoeveel eiwitten je binnenkrijgt, hoeveel groente, hoeveel vetten e.d., maatstaven waar je bij het volgen van het programma rekening mee houdt. Volg je De EetLijn niet, dan kun je de voedingswaardes laten voor wat ze zijn.

Waarom dit menu?

Waarom dit menu? Hoe vaak heb jij al met Kerst met een rood hoofd aan tafel gezeten? Of ben je na het eten met buikpijn van je stoel afgerold? Ooit wel eens over nagedacht waardoor dat zou kunnen komen? Wellicht door teveel gluten in de gerechten, of lactose? Teveel suikers? De gerechten in dit menu zijn glutenvrij, lactosearm, vrij van schadelijke e-middelen, suikervrij en ook nog eens koolhydraatbewust. Ondanks dat de gerechten een extra feestelijk tintje hebben, zijn ze het hele jaar door te gebruiken.

In dit boekje staan de volgende gerechten:

- Amuses:
 - Amuse van bloemkoolmousse met geroosterde noten
 - Rolletjes van zalm en komkommer
- Voorgerechten:
 - Heldere champignonsoep
 - Taartje van avocado met zalm
 - Avocado garnalencocktail
- Hoofdgerechten:
 - Zalm, gemarineerd in bietensap
 - Rundstoofpotje
 - Kipfilet met rookvlees en champignons
- Bijgerechten:
 - Salade met bloemkool en paprika
 - Salade van spruitjes en pecannoten
 - Bloemkool-selderij puree
- Nagerechten:
 - Gebakken camembert met zadencrumble
 - Citroenkwark met gehakte noten
- Bij de koffie:
 - Pecan-chocoballetjes

Vrolijk Kerstfeest

Ik wens je in ieder geval een heel gezellig en vrolijk Kerstfeest en geniet met je dierbaren van een onvergetelijk menu!

Amuse van bloemkoolmousse met geroosterde noten

Amuse vooraf

Wat stop je er in?

- ✿ 200 ml. amandelmelk
- ✿ 2 el. amandelen, geroosterd en fijngehakt
- ✿ 1 kleine bloemkool, in roosjes gesneden
- ✿ ½ ui, gesnipperd
- ✿ 2 el. olijfolie
- ✿ Peper en Herbamare
- ✿ Verse koriander

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de olie, fruit de ui tot hij glazig is en voeg de bloemkool toe.
- ✿ Roerbak plm. 5 minuten en schenk de amandelmelk er bij.
- ✿ Laat aan de kook komen en laat plm. 10 minuten zachtjes garen.
- ✿ Pureer tot een zachte gladde massa en maak op smaak met peper en Herbamare.
- ✿ Schep de helft van de noten door de mousse.
- ✿ Verdeel de mousse over 4 glaasjes, garneer deze met de rest van de noten en leg er een klein takje koriander op.

Tip:

- ✿ Je kunt ook andere noten nemen, net wat je in huis hebt.



Rolletjes van zalm en komkommer

Amuse vooraf

Wat stop je er in?

- ✱ 150 gr. kruidenroomkaas, mager en zonder suiker
- ✱ 100 gr. gerookte zalm (sandwichplakken)
- ✱ 30 gr. pecannoten, fijn verkruimeld
- ✱ 1 komkommer
- ✱ Snufje zwarte peper
- ✱ Evtl. 1 el. olijfolie

Hoe maak je het klaar?

- ✱ Roer de roomkaas los met de olijfolie en de pecannoten.
- ✱ Snijd met een kaasschaaf van de komkommer over de lengte plakken.
- ✱ Halveer de zalmplakken over de lengte zodat ze even breed zijn als de komkommerslierten.
- ✱ Bestrooi de zalm met een snufje peper.
- ✱ Leg er een plak komkommer op en snijd ze even breed.
- ✱ Besmeer met het roomkaasmengsel.
- ✱ Rol op en bewaar afgedekt in de koelkast tot je ze nodig hebt.

Tip:

- ✱ Je kunt ook andere noten nemen, net wat je in huis hebt.



Heldere champignonsoep

Voorgerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- 1 grote ui, grof gesnipperd
- 200 gr. (kastanje)champignons, in plakjes
- 1 flinke teen knoflook, fijngesnipperd
- Olijfolie
- 2 bouillontabletten, gistvrij
- Peper en Herbamare
- 1 prei, over de lengte en vieren en in stukjes gesneden

Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de olijfolie in een grote pan en fruit de ui op een middelhoog vuur glazig.
- Voeg de champignons en knoflook toe en bak het geheel nog 3 minuten door.
- Doe de bouillontabletten er bij, samen met het water en laat het geheel nog plm. 30 minuten pruttelen met het deksel op de pan.
- Maak het geheel op smaak met peper en Herbamare en garneer met de prei.
- Warm nog even goed door zodat de prei iets zacht is.

Tip:

- Je kunt ook een mix van diverse paddenstoelen nemen.
- Je kunt de prei vervangen door een half bosje lente ui in reepjes.



Taartje van avocado met zalm

Voorgerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- 250 gr. super verse tonijn, in hele kleine stukjes gesneden zodat het tartaar is.
- 100 ml. Griekse yoghurt
- 2 avocado's, in kleine stukjes gesneden en vermengd met limoensap
- ½ bosje bieslook, fijn gesneden
- ½ limoen
- 2 el. basisdressing
- Peper en Herbamare
- Producten om te garneren, o.a. sla, olijven, tomaat, ui enz. enz.

Hoe maak je het klaar?

- Vermeng de stukjes tonijn met de avocado, schep de bieslook, de yoghurt en de dressing er door en maak op smaak met peper en Herbamare.
- Zet een bakring op een mooi bord en vul met ¼ deel van het mengsel, druk goed aan en haal de ring omhoog.
- Garneer het geheel met ingrediënten naar keuze.



Avocado garnalencocktail

Voorgerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- 150 gr. Hollandse garnalen
- 2 rijpe avocado's, gehalveerd en de pit verwijderd
- 40 gr. bleekselderij, heel fijn gesneden
- 4 el. zelfgemaakte mayonaise (recept basis receptenboek van de EetLijn)
- 1 limoen, gehalveerd
- 2 takjes munt (alléén de blaadjes)
- 2 tl. curry poeder
- Peper en Herbamare

Hoe maak je het klaar?

- Schep wat van het vruchtvlees uit de avocado helften en houd een dikke rand er in.
- Besprenkel de bakjes van avocado met limoensap uit de ene helft van de limoen.
- Meng de munt, de currypoeder en de mayonaise met de staafmixer tot een dikke dressing.
- Schep de fijngehakte selderij er door, samen met de avocado die je uit de bakjes hebt gehaald en geprakt hebt.
- Meng de garnalen er door en maak op smaak met peper en Herbamare
- Schep het mengsel in de avocadobakjes.
- Snijd van de overgebleven halve limoen kleine partjes als garnering.



Zalm, gemarineerd in bietensap

Visgerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- 600 gr. zalmfilet
- 2 eieren, hardgekookt en fijngesneden
- 1 kleine rode ui, heel fijn gesneden
- 500 ml. bietensap
- 10 gr. platte peterselie, fijngesneden
- 1 citroen, schoongeboend, schil geraspt en gehalveerd
- 4 el. olijfolie

Hoe maak je het klaar?

- Giet de bietensap in een schaal, leg de zalm daarin en laat gedurende 1 uur afgedekt i de koelkast staan.
- Verwarm de oven op 180 graden.
- Vet een ovenschaal in met 1 el. olijfolie.
- Haal de zalm uit het bietensap en dep droog.
- Leg de zalm in de schaal, bestrooi met peper en Herbamare en zet plm. 20 minuten in de oven totdat de zalm gaar is en nog rosé van binnen.
- Meng peterselie met ei, 2 el. olijfolie, 1 tl. citroenrasp en 2 tl. sap van de citroen.
- Serveer de zalm op een mooi bord en garneer met eimengsel.
- Bestrooi eventueel met extra citroenrasp en 1 el. olijfolie.

Tip:

- Je kunt 1 grote zalmfilet nemen van 600 gr. of 2 filets van plm. 300 gr.
- Hoe langer de zalm in het bietensap ligt, hoe mooier de kleur wordt.





Rundstoofpotje

Hoofdgerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- 500 gr. magere runderlap, in blokjes
- 2 rode uien, gesnipperd
- 200 gr. champignons, in plakjes
- 1 teentje knoflook, fijn gesnipperd
- 1 rode peper, gehalveerd, zaadlijst er uit en fijn gesneden
- Olijfolie
- 1 el. kerrie
- 1 tl. komijnpoeder
- 4 el. kikkomansaus
- Paar druppeltjes Stevia
- 1 el. (balsamico azijn)
- Peper en Himalayazout

Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de olijfolie in een hapjespan en bak de champignons lekker bruin.
- Voeg het vlees toe en bak het rondom bruin, ca. 2 minuten.
- Voeg de ui, knoflook, de rode peper, de kerrie en het komijnpoeder toe en bak dit ca. 1 minuut mee.
- Blus het vlees af met 200 ml water, de Kikkomansaus, Stevia en de azijn.
- Stoof het vlees ca. 2 à 3 uur, roer het vlees af en toe door en voeg zo nodig wat water toe.

Tip:

- Lekker met de bloemkool/selderij puree



Kipfilet met rookvlees en champignons

Gevogelte gerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

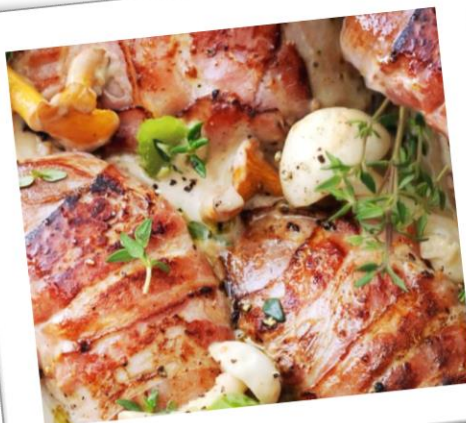
- 4 kipfilets
- 200 ml Griekse yoghurt
- 8 plakken rookvlees of katenspek
- 2 stengels bleekselderij, in dunne boogjes gesneden
- 200 gr. champignons, de grote gehalveerd
- 4 takjes tijm
- Een flinke scheut olijfolie
- 100 ml bouillon van een tablet
- 1 schep aminozurencomplex/proteïnepoeder
- Peper en Herbamare

Hoe maak je het klaar?

- Omwikkel de kipfilets elk met 2 plakjes rookvlees of katenspek.
- Ris de blaadjes van 3 takjes tijm.
- Verwarm de olijfolie in een ruime hapjespan, bak de kipfilets op middelhoog vuur in 3 min. rondom bruin en neem ze daarna uit de pan.
- Voeg de bleekselderij, paddenstoelen en tijm toe aan het achtergebleven bakvet en bak 1 min. op middelhoog vuur.
- Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en eventueel Herbamare.
- Voeg na 1 min. de Griekse yoghurt toe, roer goed door en breng aan de kook.
- Draai het vuur laag, leg de kipfilets in de pan en stoof met de deksel op de pan 8 min. op laag vuur.
- Garneer met de rest van de tijm.

Tip:

- Ik ben niet zo'n voorstander van varkensvlees maar in dit recept is het toch wel heel lekker om katenspek te gebruiken i.p.v. rookvlees. Het is per slot maar 1x per jaar Kerst. ☺
- Lekker met bloemkool/knolselderijpuree.



Salade van bloemkool met paprika en rookvlees Groentegerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- ✱ 5 el. (Griekse) yoghurt
- ✱ 100 gr. rookvlees, in de vorm van spekreepjes gesneden en kort gebakken
- ✱ ½ rode ui, gehalveerd en in dunne ringen gesneden
- ✱ 1 bloemkool, in plakken van 1 ½ cm dik gesneden
- ✱ 200 gr. kapperappeltjes (pot)
- ✱ 10 gr. verse dille, fijngesneden
- ✱ 1 el. mierikswortel (potje)
- ✱ 295 gr. gegrilde paprika's (pot), uitgelekt
- ✱ Peper en Herbamare

Hoe maak je het klaar?

- ✱ Doe de uiringen in een schaal, voeg de kapperappeltjes en 4 el. kappertjessap toe en laat plm. 20 minuten marineren.
- ✱ Verhit een (gril)pan en gril de plakken bloemkool in plm. 8 minuten goudbruin. Regelmatig keren.
- ✱ Klopt de dille met mierikswortel en yoghurt tot een dressing en breng op smaak met peper en Herbamare.
- ✱ Steek met een stervorm (of snijd met de hand) 12 sterren uit de paprika.
- ✱ Snijd de rest in kleine blokjes.
- ✱ Stort de ui en de kapperappeltjes in een vergiet en vang het vocht op.
- ✱ Voeg 1 el. van dit vocht toe aan de dressing.
- ✱ Verdeel de bloemkool, rookvleesblokjes en ui over een schaal en besprenkel met de dressing.
- ✱ Verdeel de paprikasterren en stukjes paprika er over en garneer met de kapperappeltjes.
- ✱ Je kunt deze salade 1 dag van tevoren klaarmaken t/m het snijden van de paprika.



Salade van spruitjes en pecannoten

Groentegerecht voor 6 personen

Wat stop je er in?

- ✿ 45 gr. Parmezaanse kaas, geraspt
- ✿ 90 gr. pecannoten, grof gehakt
- ✿ 500 gr. spruitjes, de buitenste blaadjes er af, stammetje weg en in dunne plakjes gesneden
- ✿ 2 grote wortelen (bospeen)
- ✿ 1 teen knoflook, heel fijn gesneden
- ✿ 125 ml. olijfolie
- ✿ 2 el. witte balsamico azijn
- ✿ 1 citroen, schoongeboend, de schil geraspt en gehalveerd
- ✿ Paar druppeltjes Stevia

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Pers een halve citroen uit en van het sap op in een kom.
- ✿ Doe de citroenrasp er bij, de olijfolie, de balsamico azijn, de knoflook en Stevia naar smaak.
- ✿ Maak de wortel schoon en rasp grof.
- ✿ Schep de spruitjes door de wortel en schep met de kaas door elkaar.
- ✿ Giet de dressing er over en schep alles goed door elkaar totdat alles goed bedekt is met de dressing.
- ✿ Laat de salade minimaal 4 uur in de koelkast staan zodat alle smaken goed in kunnen trekken.



Bloemkool/selderij puree

Bijgerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- ✿ Flinke scheut sojamelk
- ✿ 1 kg bloemkool, in roosjes gesneden
- ✿ 1 kleine selderijknol, in plakken gesneden, geschild en in blokjes
- ✿ 1 flinke klont roomboter
- ✿ Peper en Himalayazout
- ✿ 1 el. mosterd, suikervrij
- ✿ Een paar takjes bladselderij, fijngehakt

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Kook de bloemkoolroosjes en de blokjes selderij knol apart gaar met een beetje zout en minimaal vocht.
- ✿ Voeg ze bij elkaar, doe er een scheut warme melk bij en stamp ze tot een gladde puree. Eventueel met de staafmixer.
- ✿ Meng de mosterd er door en de blaadjes bladselderij.
- ✿ Maak op smaak met peper en Himalayazout en roer er de klont boter door.

Tip:

- ✿ Een el. mierikswortel er door is ook lekker.
- ✿ Als het wat droog is, is een paar el. kefir er door heel lekker of Griekse yoghurt.



Gebakken camembert met zadencrumble

Nagerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- ✿ 2 doosjes Camembert Rustique
- ✿ 120 gr. zadenmengsel: Lijnzaad, pompoenpitten, chiazaad en pijnboompitten
- ✿ Wat druppeltjes Stevia
- ✿ Een snufje Himalayazout

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Meng alle zaden door elkaar en meng er een snufje Himalayazout door en wat druppeltjes Stevia.
- ✿ Rooster het in een droge koekenpan op een matig vuur onder regelmatig omhutselen goudbruin.
- ✿ Haal het mengsel uit de pan en laat afkoelen.
- ✿ Halveer de camembert overdwers en leg met de open kant naar boven in een ovenvast schaaltje.
- ✿ Bestrooi de bovenkant met de zadencrumble en zet 10 minuten in de oven op 180 graden.

Tip:

- ✿ Je kunt de Stevia achterwege laten maar het is wel een goeie combi met de camembert en de zaden; het vervangt de honing die je normaal bij dit soort gerechten gebruikt.
- ✿ Op een feestje is het heerlijk om hier puntjes van te snijden en te presenteren.



Citroenkwark met gehakte noten

Nagerecht voor 8 personen

Wat stop je er in?

- 500 gr. magere kwark
- 3 eiwitten
- 120 gr. geroosterde amandelen, heel fijngehakt
- 8 takjes rode bessen
- Sap van 1 citroen
- Stevia naar smaak
- 4 blaadjes gelatine
- Een snufje Himalayazout

Hoe maak je het klaar?

- Week de gelatine in koud water, plm. 2 minuten.
- Klop de eiwitten stijf met een snufje Himalayazout. Zorg voor vetvrij gerei.
- Verwarm het citroensap, niet koken.
- Haal de gelatine uit het water, knijp het uit en los het op in het citroensap.
- Meng het citroenmengsel door de kwark en maak op smaak met Stevia.
- Spatel het eiwit er door met een houten spatel.
- Stort het mengsel in 8 mooie glazen en laat ze opstijven in de koelkast.
- Decoreer net de fijngehakte noten en een risje rode bessen.



Koffie met pecan chocoballetjes

Voor na het nagerecht ☺

Wat stop je er in?

- ✱ 30 gr. pecannoten
- ✱ Een paar druppeltjes citroensap
- ✱ Een paar druppeltjes Stevia
- ✱ Chiazaad, kokosrasp, rauwe biologische pure cacaopoeder,
- ✱ Gebrande hazelnoten

Hoe maak je het klaar?

- ✱ Maal de pecannoten in een keukenmachine of blender fijn.
- ✱ Haal het er uit en kneed een paar druppeltjes citroensap en Stevia door het "deeg".
- ✱ Leg een tijdje in de koelkast om op te stijven.
- ✱ Rol er 6 tot 8 mooie ronde balletjes van.
- ✱ Rol de balletjes tot slot door kokosrasp, chiazaad of pure cacaopoeder.

Tip:

- ✱ Je kunt eventueel een geroosterde hazelnoot met je duim in het balletje drukken en het "deeg" er om heen rollen voor een extra variatie en heerlijke bite.
- ✱ De citroen smaakt heerlijk fris in combinatie met de cacao en noten. Vind je het niet lekker met het citroensap, kun je het gewoon weglaten. Is het deeg niet smeuïg genoeg, voeg dan eventueel een paar druppeltjes water toe.



EetLijn Smakelijk!!!