

# Kerstmenu 2024

## Voorgerecht

*Knoflooksoep*

## Hoofdgerecht

*Saltimbocca met parppadelle*

## Hoofdgerecht Vega

*Parppadelle met gekarameliseerde wortelen*

## Nagerecht

*Koffiedessert*

**Martine**  
*van Hummel*

— PRAKTIJK VOOR VOEDING & VITALITEIT —

# Voorgerecht Knoflooksoep

## Ingrediënten voor 4 personen

- 2 bollen knoflook
- 2 uien
- 200 ml kookroom (light) of een plantaardige variant
- 2 eetlepels tarwebloem
- 1 liter groentebouillon
- 20 gram roomboter
- Tijm naar smaak


## Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bovenkant van de knoflookbollen af en leg ze elk op een stukje aluminiumfolie. Druppel er een beetje olijfolie overheen. Wikkel de bollen in folie en rooster ze 45 minuten in de oven.
2. Snijd ondertussen de uien fijn. Smelt de boter in een steelpan en fruit de uien tot ze glazig zijn.
3. Haal de knoflook uit de oven, knijp de tenen knoflook bij de uien en voeg wat blaadjes tijm toe. Roer goed door.
4. Voeg de bloem toe en roerbak deze kort mee. Schenk de hete bouillon erbij en roer met een garde tot een gladde soep.
5. Pureer de soep met een staafmixer en voeg daarna de kookroom toe. Breng op smaak met extra tijm indien gewenst. Serveer direct.

**Tijdsplanning:** Begin met de knoflook en bereid ondertussen de uien en andere ingrediënten voor.

**Serveertip:** Garneer de soep met een takje verse tijm en serveer met een stukje knapperig volkorenbrood.

203 KCAL | 5,5G EIWIT | 11G VET | 20G KH



# Hoofdgerecht Sattimbocca met pappardelle

## Ingrediënten voor 4 personen

600 gram regenboog wortelmix

300 gram pappardelle

400 gram kalfsschnitzels (ongepaneerd)

4 blaadjes salie

8 plakjes serranoham

2 eetlepels olijfolie

60 gram zuivelspread

Peper en zout


## Bereidingswijze:

1. Voorbereiding vlees: Dep de kalfsschnitzels droog. Wikkel om elk stukje vlees 2 plakjes serranoham en 1 blaadje salie. Zet vast met een kleine prikker.
2. Groenten bereiden: Breng water aan de kook. Was en schil de wortelen en snijd er met een kaasschaaf lange slierten van. Kook de wortel in ongeveer 10 minuten gaar.
3. Pasta: Kook de pappardelle in ruim gezouten water volgens de verpakking.
4. Vlees bakken: Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het vlees rustig gaar. Haal het vlees uit de pan en wikkel in aluminiumfolie om warm te houden.
5. Saus: Giet de pasta en wortelen af en voeg ze toe aan de koekenpan waar het vlees in is gebakken. Roer even door en meng de zuivelspread erdoor. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
6. Serveren: Verdeel de pasta en wortels over de borden en leg er een stukje vlees bovenop.

**Tijdsplanning:** Terwijl de wortels koken, bereid je het vlees en zet je de pasta op. Alles is klaar in ongeveer 30 minuten.

**Serveertip:** Strooi wat versgehakte peterselie over het gerecht voor extra kleur.

557 KCAL | 40.2G EIWIT | 14.7G VET | 62.7G KH



# Hoofdgerecht

## Pappardelle met gekarameliseerde wortelen

### Ingrediënten voor 4 personen

600 gram regenboog wortelmix

300 gram pappardelle

100 gram ricotta

50 gram walnoten

2 eetlepels honing

2 eetlepels olijfolie

Snufje verse tijm

Peper en zout

### Bereidingswijze:

1. Pasta koken: Breng water aan de kook en kook de pappardelle in ruim gezouten water gaar.
2. Groenten: Was en schil de wortelen en snijd ze met een kaasschaaf in lange slierten. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de wortelen tot ze zacht beginnen te worden.
3. Karameliseren: Voeg de honing en tijm toe aan de wortelen en roer goed door.
4. Samenvoegen: Giet de pasta af en voeg deze toe aan de pan met wortelen. Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
5. Serveren: Schep de pasta op de borden en voeg een flinke lepel ricotta toe. Verkruiemel de walnoten erover en serveer direct.

**Tijdsplanning:** Begin met de wortelen terwijl de pasta kookt. Dit gerecht staat binnen 20 minuten op tafel.

**Serveertip:** Voeg wat geraspte citroenschil toe voor een frisse twist.

436 KCAL | 12.7G EIWIT | 12.7G VET | 65.8G KH



# Vagerecht Koffiedessert

## Ingrediënten voor 4 personen

60 ml espresso

2 theelepels poedersuiker

250 ml Alpro Whipping

1 theelepel cacao

## Bereidingswijze:

1. Bereid een kopje sterke espresso en laat deze volledig afkoelen.
2. Klop de Alpro Whipping met een handmixer tot zachte pieken ontstaan. Voeg langzaam de espresso en poedersuiker toe terwijl je blijft kloppen.
3. Verdeel het mengsel over 4 glaasjes of schaaltes en zet minstens 1 uur in de koelkast.
4. Voor het serveren: Strooi met een zeeffe wat cacao over de desserts.

**Tijdsplanning:** Dit dessert kun je al eerder op de dag voorbereiden. Bewaar het in de koelkast tot serveren.

**Serveertip:** Garneer met een koffieboontje of een klein stukje pure chocolade.

180KCAL | 1G EIWIT | 15,5G VET | 7,45G KH

# Boodschappenlijst



## Verse ingrediënten

- 1 netje knoflookbollen
- 1 netje uien
- 600 gram regenboog wortelmix of gewone wortelen
- 1 zak pappardelle pasta (300 gram)
- 4 kalfsschnitzels (400 gram)
- 1 verpakking serranoham
- 200 ml gewone kookroom
- 1 bakje zuivelspread
- 1 pak Alpro plantaardige variant op slagroom (250 ml)
- 100 gram ricotta

## Uit de voorraadkast:

- Tarwebloem
- Roomboter
- Koffie
- Poedersuiker
- Salie en tijm
- Olijfolie
- Peper en zout
- Groentebouillonblokjes
- 50 gram walnoten
- 2 eetlepels honing

Fijne feestdagen vol warmte, balans en  
genieten - op naar een gezond en energiek  
nieuwjaar! Liefs, Martine.