



BODY SUPPORT KERSTMENU 2023

VOORGERECHT

Bietencarpaccio met burrata

HOOFDGERECHT

Pompoenlasagne

NAGERECHT

Tiramisu



VOORGERECHT

Bietencarpaccio met burrata

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 gekookte bieten	2 eetlepels olijfolie
75 gram rucola	2 rode uien
250 gram burrata	2 eetlepels honing
40 gram gezouten pecannoten	1 eetlepel balsamicoazijn
Verse basilicum	

BEREIDINGSWIJZE

Hak de pecannoten in kleinere stukjes en schaaf met een kaasschaaf de bieten in dunne plakjes. Scheur de burrata in kleine stukjes.

Snijd de ui in ringen. Verhit de helft van de olie in een pan en fruit de uienringen op laag vuur. Voeg de honing toe en laat even sudderen, zodat de uien licht karamelliseren. Blus af met de balsamicoazijn.

Verdeel de plakjes biet over vier borden en garneer met de overige ingrediënten. Besprenkel tot slot met de overige olijfolie. Voeg evt. naar smaak peper en zout toe.

Variatietip: vervang de bieten door rundercarpaccio of serranoham. Gebruik dan evt. Parmezaanse kaas i.p.v. burrata.

Serveertip: voor een extra feestelijke uitstraling serveer je het gerecht in de vorm van een kerstkrans. Drapeer alle ingrediënten op een speelse manier in de vorm van een krans. Je kunt hier veel voorbeelden van vinden op het internet. Rundercarpaccio of serranoham kun je zelfs in leuke roosjes draaien, bietplakjes lenen zich hier iets minder goed voor.

Per portie: 325 kcal, 8 g eiwit, 12 g koolhydraten, 27 g vet



HOOFDGERECHT

Pompoenlasagne

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 kg flespompoen(blokjes)	+/- 150 gram verse lasagnebladen
250 gram ricotta	3 eetlepels olijfolie
150 ml halfvolle melk	3 eetlepels witte wijnazijn
500 gram champignons	100 ml water
1 rode peper	2 rode uien
200 gram mozzarella	40 gram pecannoten (of noten naar keuze)

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de rode ui in ringen en schil en snijd de pompoen in blokjes (of kies voorgesneden pompoen). Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de rode ui aan. Voeg de blokjes pompoen toe en bak het geheel in 15 minuten goudbruin.

Voeg de witte wijn azijn en het water toe en breng aan de kook.

Snijd ondertussen de champignons, het pepertje en de mozzarella in plakjes. Hak de noten in stukjes. Verhit 1 el olijfolie en bak de champignons gaar (*tip: dit gerecht liever met vlees? Voeg bij deze stap dan 200 gram rundergehakt toe*).

Stamp de helft van de pompoen samen met de ricotta, melk en de helft van het pepertje tot een grove puree. Voeg de rest van de pompoen en de champignons toe en spatel dit door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Bedek een ovenschaal met een deel van het pompoenmengsel. Beleg vervolgens met een paar lasagnebladen en herhaal deze stap. Eindig met het pompoenmengsel en garneer met plakjes mozzarella. Bak de lasagne in ongeveer 35 minuten af in de voorverwarmde oven. Garneer met de in stukjes gehakte noten, de rest van het pepertje en wat blaadjes basilicum die je over hebt van het voorgerecht!

Tip: serveer met een frisse rauwkostsalade

Per portie: 528 kcal. 26 g eiwit. 24 g koolhydraten. 35 g vet



NAGERECHT

Tiramisu

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 kleine eierkoeken

4 espresso's

400 gram Griekse yoghurt 2%

2 eetlepels cacao poeder

Overig: 4 glaasjes of schaaltjes

BEREIDINGSWIJZE

Scheur de eierkoeken in kwarten, en meng dit in een kom met de espresso's. Laat dit even intrekken. Vul de glaasjes door om en om een stukje eierkoek en een eetlepel yoghurt toe te voegen. Eindig met een laagje yoghurt, strijk dit glad en bestrooi tot slot met cacao poeder (bij voorkeur met behulp van een klein zeefje).

Per portie: 148 kcal, 8 g eiwit, 8 g koolhydraten, 3 g vet

BOODSCHAPPENLIJST

4 GEKOOKTE BIETEN
75 GRAM RUCOLA OF SLAMELANGE
1 BOL BURRATA
80 GRAM GEZOUTEN PECANNOTEN
VERSE BASILICUM
4 RODE UIEN
1 KG FLESPOMPOEN(BLOKJES)
250 GRAM RICOTTA
250 ML HALFVOLLE MELK
500 GRAM CHAMPIGNONS
1 RODE PEPPER
+/-150 GRAM VERSE LASAGNEBLADEN
1 BOL MOZZARELLA
4 KLEINE EIERKOEKEN
400 GRAM GRIEKSE YOGHURT

UIT JE VOORRAADKAST

OLIJFOLIE
HONING
BALSAMICOAZIJN
WITTE WIJN AZIJN
ESPRESSO
CACAOPOEDER



3 GANGEN
KERSTMENU
VOOR +/- 6.80 P.P.