

# NierNieuws Kerstmenu 2011



## Pompoencrème



## Coquilles met zoetzure paprika en amandelsla



## Open lasagna met balsamico-uitjes



## Kaneel-panna cotta



Alle recepten zijn voor twee personen. De soep en het nagerecht kunt u goed voorbereiden, zodat u op het laatste moment niet de hele tijd in de keuken staat.

Bij de recepten staan de analyses per gang, voor als u maar een deel van het menu maakt. Het totale menu bevat per persoon:

205 mg natrium  
1165 mg kalium  
28 g eiwit  
520 mg fosfaat  
43 g koolhydraten  
770 kilocalorieën

Maakt u het nagerecht met agar-agar in plaats van gelatine, dan is de analyse:

205 mg natrium  
1180 mg kalium  
27 g eiwit  
520 mg fosfaat  
52 g koolhydraten  
800 kilocalorieën

Als dit niet in uw dieet past, kunt u de hoeveelheden natuurlijk aanpassen.



## Pompoencrème

U kunt de soep een dag van tevoren maken en op het laatste moment opwarmen. Dit recept is voor een hele pan, maar u serveert veel minder. De rest kunt u invriezen of de volgende dag eten.



- 1 middelgrote ui
- 4 tenen knoflook
- 1 el olie
- 1 tl chilivlokken
- 1 middelgrote (groene) pompoen
- 1 takje laurier
- ½ tl saffraan
- cayennepeper
- 750 ml water
- 2 tl crème fraîche

1. Snijd de pompoen in parten, verwijder de schil, de pitten en de draden. Snijd 1 kilo vruchtvlees in grove stukken.
2. Hak de gepelde ui en knoflook met de keukenmachine fijn.
3. Verhit de olie op laag vuur in een soeppan en bak het uimengsel en de chilivlokken voorzichtig 5 minuten, tot het zacht wordt en vocht loslaat.
4. Voeg de pompoen, laurier en ½ liter water toe en breng aan de kook.
5. Laat 30 minuten koken en plet de pompoen met een houten lepel als de stukken zacht zijn.
6. Laat iets afkoelen, verwijder de laurier en pureer de soep.
7. Verkruimel de saffraan en los op in 250 ml kokend water. Giet het saffraanwater bij de soep en roer goed.
8. Breng opnieuw aan de kook en voeg naar smaak cayennepeper toe.
9. Serveer de soep in een koffiekopje (140 ml) en garneer elke portie met een tl crème fraîche.

Bevat per persoon: 5 mg natrium, 145 mg kalium, 1 g eiwit, 25 mg fosfaat, 3 g koolhydraten, 30 kilocalorieën

Als u de soep als hoofdgerecht serveert (er gaan dan 4 porties uit deze pan), bevat dat 10 mg natrium, 440 mg kalium, 3 g eiwit, 70 mg fosfaat, 9 g koolhydraten, 90 kilocalorieën



## Coquilles met zoetzure paprika en amandelsla

De zoetzure paprika en de peterselieolie kunt u een dag van tevoren maken, de smaken kunnen dan goed intrekken. Denk er wel aan de olie op tijd uit de koelkast te halen, want die stijft op.



- 1 rode (punt)paprika
- ½ el witte balsamicoazijn, of balsamicocrème
- blaadjes van 2 takjes bladpeterselie
- ½ el milde olijfolie
- 20 g veldsla
- ½ el geurige olijfolie
- 10 g amandelschaafsel
- 4 coquilles

1. Verwarm de ovengrill voor en bekleed een plaat met bakpapier.
2. Snijd de paprika in de lengte in tweeën, verwijder de zaadlijsten en het steeltje.
3. Grill de paprikahelften met de buitenkant boven ca 10 minuten, tot de schil flinke zwarte plekken heeft.
4. Laat in een afgedekte kom of plastic zak afkoelen.
5. Verwijder de schil en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes. Meng met de balsamicocrème.
6. Giet kokend water over de peterselieblaadjes en laat 2 minuten staan.
7. Giet af en dep de blaadjes droog.
8. Snijd ze fijn en meng met de milde olijfolie.
9. Verwijder de worteltjes van de veldsla en trek de rozetjes wat uit elkaar. Meng met de andere olie.
10. Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan met anti-aanbaklaag tot het lichtbruin begint te worden. Zet apart op een schoteltje.
11. Verdeel de veldsla en de paprika over twee borden.
12. Verhit de koekenpan tot hij goed heet is en leg de coquilles erin. Bak 1 à 2 minuten tot de onderkant een bruin laagje heeft. Keer om en bak nog ca 1 minuut.
13. Leg de coquilles op de borden en druppel er wat peterselieolie naast.
14. Strooi het amandelschaafsel over de veldsla.

Bevat per persoon: 107 mg natrium, 400 mg kalium, 12 g eiwit, 190 mg fosfaat, 5 g koolhydraten, 135 kilocalorieën



## Open lasagna met balsamico-uitjes

Het opmaken van de borden kost even tijd. Zet daarom voor het gemak de oven op een lauwe stand, en warm hier de borden in voor. Als u het eerste bord heeft opgemaakt kunt u het ook nog even terugzetten in de oven, zodat het niet afkoelt terwijl u met het tweede bezig bent.



- 2 flinke sjalotten
- 35 ml balsamicoazijn
- 1 waspeen
- 100 g bimi of (Chinese) broccoli\*
- 100 g miniasperges
- 150 g verse lasagne
- 100 g ricotta
- paar blaadjes basilicum
- zwarte peper

1. Pel de sjalotten en snijd in grove stukken.
2. Kook ze 5 minuten in ruim water.
3. Giet af en doe terug in de pan. Voeg de balsamico toe en kook voorzichtig 10 tot 30 minuten, tot het vocht is ingekookt\*.
4. Haal met een kaasschaaf 8 linten van de wortel.
5. Breng intussen een pan water aan de kook.
6. Snijd de lasagnevellen in de lengte door en kook de pasta 4 minuten. Giet af en spreid uit op een werkblad.
7. Breng de bimi en asperges aan de kook. Voeg na 6 minuten de wortellinten toe en kook nog 1 tot 2 minuten. Giet af.
8. Bestrijk de lasagnevellen met ricotta en maal er zwarte peper over.
9. Maak op voorverwarmde borden een gestapeld gerecht van lasagne en groente.
10. Schep er wat balsamico-uitjes naast.
11. Maal er wat extra peper over en garneer op het laatste moment met basilicum.

Bevat per persoon: 60 mg natrium, 510 mg kalium, 11 g eiwit, 245 mg fosfaat, 26 g koolhydraten, 225 kilocalorieën

\* Gebruikt u gewone broccoli, verdeel die dan in kleine roosjes en kook ze iets korter.

\* U kunt de uitjes ook in de oven maken: vermeng de gekookte sjalot met de balsamico en zet het een half uur in een op 175°C voorverwarmde oven.



## Kaneel-panna cotta

Maak deze pannacotta een dag van tevoren, zodat het goed op kan stijven. Als u de vormpjes met een beetje neutrale olie invet, komen de puddinkjes er beter uit.



- 200 ml slagroom
  - 10 g suiker
  - ½ tl kaneel
  - 1,5 blaadje gelatine
  - stukje extra pure chocolade
1. Meng de suiker en de kaneel door de slagroom in een steelpan. Breng al roerend voorzichtig tegen de kook aan.
  2. Laat van het voor af een kwartier trekken, roer af en toe zodat er geen vel op komt.
  3. Week de gelatine in koud water.
  4. Verhit de room opnieuw, maar laat het niet koken. Laat iets afkoelen en los de uitgeknepen gelatine erin op. Roer goed.
  5. Giet de massa door een zeef in twee puddingvormpjes, of gebruik een grotere.
  6. Laat in de koelkast ten minste acht uur opstijven.
  7. Stort de panna cotta op een bordje.
  8. Schraap met een scherp mesje wat chocola van een reep en garneer elke portie hiermee.

Bevat per persoon: 35 mg natrium, 110 mg kalium, 4 g eiwit, 60 mg fosfaat, 9 g koolhydraten, 380 kilocalorieën



## Kaneel-panna cotta (vegetarisch)

Eet u geen gelatine, maak dan deze versie met agar-agar. Die hoeft veel minder lang op te stijven. Maak dit nagerecht, om te voorkomen dat de agar-agar zijn bindkracht verliest, het liefst op de dag zelf.



- 200 ml slagroom
  - 25 g suiker
  - ½ tl kaneel
  - 2,5 g agar-agar
  - stukje extra pure chocolade
1. Meng de suiker en de kaneel door de slagroom in een steelpan. Breng al roerend voorzichtig tegen de kook aan.
  2. Laat van het voor af een kwartier trekken, roer af en toe zodat er geen vel op komt.
  3. Verwarm de room opnieuw en voeg de agar-agar toe. Roer de klontjes eruit en laat 2 minuten doorkoken.
  4. Giet de massa door een zeef in twee puddingvormpjes, of gebruik een grotere.
  5. Laat in de koelkast opstijven.
  6. Stort de panna cotta op een bordje.
  7. Schraap met een scherp mesje wat chocola van een reep en garneer elke portie hiermee.

Bevat per persoon: 35 mg natrium, 125 mg kalium, 3 g eiwit, 60 mg fosfaat, 18 g koolhydraten, 408 kilocalorieën

