

NierNieuws Kerstmenu 2015



Geroosterde pompoen met saffraan

Saffraandraadjes zijn de gedroogde oranjerode meeldraden van een krokussoort. Saffraan is heel kostbaar, wat begrijpelijk is al u weet dat elke bloem maar 3 meeldraden bevat en voor 5 gram saffraan circa 600 tot 850 bloemen nodig zijn, die met de hand geplukt en verder verwerkt moeten worden. Saffraan is echt iets wat u in een feestelijk diner gebruikt. Maar vindt u dit ingrediënt te kostbaar, maak de pompoen dan op smaak met rozemarijn en tijm.

Er komt het meest smaak vrij als u de saffraandraadjes kort in boter of olie bakt, voordat u het toevoegt aan het gerecht. Het vet kan zo de smaak opnemen en zich goed ontwikkelen.

Maak dit gerecht voordat u de souffleetjes maakt. U kunt dit goed warm houden door het af te dekken met aluminiumfolie, eventueel nog wat verwarmd op een warmhoudplaatje of theelichtje.

Dit recept is voor vier personen. Eet u met twee, dan is het net zo makkelijk om wel deze hoeveelheid te maken en de helft voor de volgende dag te bewaren.



- 1 flespompoen, gehalveerd, pitten verwijderd, in plakken van 2 cm dik
- 2 el olijfolie
- 1 draadje saffraan
- peper, naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 190 °C
2. Verwarm de olie voorzichtig in een klein pannetje en meng het verkrumelde saffraandraadje hier doorheen. Lat even trekken.
3. Verdeel de plakken pompoen over een bakplaat, maal hier wat peper over en besprenkel met de saffraan-olijfolie. Schep alles door elkaar, zodat de plakken pompoen rondom door de olie en smaakmakers worden bedekt.
4. Rangschik de plakken in een enkele laag en rooster ze 35–45 minuten in de oven tot het vrucht vlees zacht is en donkerder goudkleurige randjes heeft. Keer de plakken halverwege voorzichtig om.

Bevat per persoon: 3 mg natrium, 195 mg kalium, 1 g eiwit, 28 mg fosfaat, 66 kilocalorieën en 142 ml vocht



Pastinaakraita

Raita is een licht Indiaas bijgerecht dat zijn frisse smaak ontleent aan de yoghurt die gebruikt wordt. Hoewel we hem hier als salade serveren, zijn traditionele raita's vaak wat smeùiger dan salades zoals we die hier kennen. Vindt u dat lekker, dan kunt u een extra lepel yoghurt toevoegen. Om aan te sluiten bij het hoofdmenu gebruiken we de oerhollandse pastinaak als basis. Deze witte wortel is zacht van smaak. Als tegenhanger voor de soufflé en pompoen die beide uit de oven komen, voegen we naast de yoghurt ook nog wat citroensap toe. Daardoor lijkt de raita, als u hem los voorproeft, misschien wat aan de zure kant. Maar dat is juist de bedoeling.

Dragon, het kruid dat we als smaakmaker gebruiken, heeft een lichte anijssmaak. Dragon is steeds beter verkrijgbaar. Maar als u er toch niet aan kunt komen, kunt u dille gebruiken. Deze salade kunt u eventueel enkele uren vooraf maken en gekoeld bewaren. De smaken trekken dan goed in.

Dit recept is voor twee personen.

- 200 g pastinaak
 - 4 el volle roeryoghurt
 - 30 g gedroogde cranberry's
 - 2 takjes dragon of dille, alleen de blaadjes
 - citroensap
1. Schil de pastinaken en spoel eventueel achtergebleven zand af.
 2. Rasp de pastinaken op een grove rasp.
 3. Roer de yoghurt erdoor, tot de consistentie licht smeùig is. Voeg dan de cranberry's en de fijngeknipte kruiden toe.
 4. Proef de raita en breng op smaak met citroensap.

Bevat per persoon: 103 mg natrium, 508 mg kalium, 2,8 g eiwit, 101 mg fosfaat, 139 kilocalorieën en 101 ml vocht

