

NierNieuws Kerstmenu 2015



Stoofpeer met bitterkoekjesvulling

Dit gerecht kunt u zowel met wijn (de alcohol verdampt) als met bessensap maken. Indien een recept met minder kalium gewenst is, kunt u de peertjes ook alleen in water stoven. Verleng de stooftijd in dit geval een half uur. De peertjes worden dan iets minder dieprood van kleur en meer roze.

U kunt dit gerecht tot aan het vullen van de peren een dag van tevoren bereiden, waarna u de gevulde peren en het kookvocht, apart van elkaar, bewaart in de koelkast. Daarna hoeft u de gevulde peren alleen nog te verwarmen in de oven.

Dit recept is voor twee personen.



- 2 grote stoofperen van ca 110-120 gram per stuk
 - 10 gram suiker
 - 1 tl aardappelzetmeel
 - 250 ml rode wijn en 250 ml water
 - ½ citroen, schil geraspt en sap uitgeperst
 - ½ sinaasappel, schil geraspt en sap uitgeperst
 - 1 kaneelstokje
 - ½ tl gemalen kruidnagel
 - ½ tl gemalen nootmuskaat
 - ¼ tl gemberpoeder
 - ½ tl gemalen zwarte peper
 - 1 handje amandelschaafsel

 - 3 bitterkoekjes
 - 7 gram roomboter
 - 1/2 tl kaneel, gemalen

 - optioneel: vanilleroomijs
1. Schil de peertjes zo dun mogelijk, maar laat de steeltjes er aan.
 2. Meng in een pan de rode wijn, water, sap en rasp van sinaasappel en citroen en alle specerijen, behalve het kaneelpoeder
 3. Leg de peertjes er in, breng het water aan de kook en laat de peren met een deksel op de pan ruim een uur stoven, tot ze zacht zijn
 4. Laat de peren afkoelen en verwijder voorzichtig de klokhuizen met een appelboor
 5. Snij of knip de bitterkoekjes in kleine stukjes
 6. Verwarm boter en kaneel in een pannetje en voeg de stukjes bitterkoekjes toe
 7. Verwarm en roer tot de boter is gesmolten en alles is gemengd. Houd het vuur zo laag dat de koekjes niet gebakken worden
 8. Vul de holtes van de peren met de koekjes, druk voorzichtig aan

9. Plaats de gevulde peren 15 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven
10. Breng ondertussen 50 ml van het kookvocht met de suiker aan de kook en bindt het met aardappelzetmeel tot stroopdikte. Los hiervoor het aardappelzetmeel eerst op in een klein beetje koud water
11. Rooster de geschaafde amandelen tot ze goudbruin van kleur zijn
12. Serveer de peren warm met de saus en de geschaafde amandelen erover
13. Serveer er desgewenst een bolletje vanilleroomijs bij

Bevat per persoon (zonder ijs): 10 mg natrium, 320 mg kalium, 3,1 g eiwit, 42 mg fosfaat, 351 kilocalorieën en 107 ml vocht

Bevat per persoon (met ijs): 49 mg natrium, 395 mg kalium, 4,6 g eiwit, 77 mg fosfaat, 460 kilocalorieën en 136 ml vocht

