
NierNieuws Kerstmenu 2016

Voorgerecht:

Bruschetta met doperwtjespuree

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 1 ciabatta
- 4 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 handje geroosterde amandelen (ongezouten)
- 150 g doperwtjes uit de diepvries
- 1 handje verse muntblaadjes
- 40 g Parmezaanse kaas
- sap van 1 citroen
- peper naar smaak

Bereiding:

- Snijd de ciabatta in sneetjes en besprenkel die met de helft van de olijfolie.
- Rooster de ciabatta in ca. 8 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C
- Pureer de knoflook, de amandelen, de ontdooide doperwtjes, de geraspte Parmezaan en de fijngehakte muntblaadjes (hou eventueel wat muntblaadjes achter voor de garnering).
- Voeg de overige olijfolie, het citroensap en een beetje peper toe en maal tot een mooie, gladde puree
- Smeer het mengsel op de ciabatta en garneer eventueel met wat fijngehakte muntblaadjes

Bereidingstijd: 15 minuten

Dit voorgerecht bevat per persoon:

Eiwit: 6,5 gram
Kalium: 140 mg
Natrium: 190 mg
Fosfaat: 100 mg
Vocht: 35 mg

Hoofdgerecht

**Gevulde kip met mozzarella of portobello met rode ui en gorgonzola,
Cumberlandsaus
Gestoofde sla
Rijsttimbaaltjes**

Gevulde portobello met gorgonzola en gekaramelliseerde rode ui

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 portobello's
- 3 rode uien, gepeld en in halve ringen gesneden
- 2 eetlepels roomboter
- 100 gram gorgonzola, in blokje gesneden
- 4 walnoten, fijn gehakt
- paar takjes tijm, blaadjes er van af gerist
- drupje honing
- flinke scheut rode wijn
- 1 eetlepel balsamico azijn
- versgemalen peper

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden
- Maak de portobello's schoon met een borsteltje of een stukje keukenpapier en snij het steeltje uit het hoedje
- Verhit de boter in de koekenpan en bak de uien langzaam tot ze mooi glazig worden
- Voeg een beetje honing toe tot ze gaan karamelliseren
- Voeg de wijn toe en blijf verhitten tot de wijn weer ingekookt is
- Breng op smaak met balsamico azijn en peper
- Vul de hoeden van de portobello's met de gekaramelliseerde uien
- Leg op iedere hoed blokjes gorgonzola en strooi er de gehakte walnoten en blaadjes tijm over
- Plaats de gevulde portobello's in een ovenschaal en zet ze in de oven
- Na ongeveer 15 à 20 minuten zijn ze klaar

Bereidingstijd: 15 minuten + 15 tot 20 minuten in de oven

Gevulde kip met mozzarella

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 kipfilets van ruim 100 gram
- 4 plakjes mozzarella
- beetje olijfolie
- wat gedroogde oregano

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Snijd elke kipfilet in en vul met een plakje mozzarella
- Smeer de filets in met een beetje olijfolie
- Leg de filets in een ovenschaal, bestrooi ze met oregano en bak 20 tot 30 minuten, tot ze helemaal gaar zijn.

Bereidingstijd: 10 minuten + 20 tot 30 minuten in de oven

Cumberlandsaus (recept Paul Gayler)

Ingrediënten

Voor 4 personen

- geraspte schil en sap van 1 sinaasappel en 1 citroen
- 250 g rodebessengelei
- 1 tl mosterd
- 3/4 dl port
- 1/2 tl gemberpoeder
- 1 sjalot, heel fijngesneden
- peper

Bereiding:

- Kook de citrusschil 2 minuten in water en giet af
- Roer de gelei t/m de gember door elkaar en verwarm dit tot een egaal mengsel
- Voeg de overige ingrediënten toe en maak op smaak met een beetje peper
- Laat de saus voor het serveren afkoelen tot kamertemperatuur

Bereidingstijd: 20 minuten

Gestoofde sla

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 kropjes little gem sla (of andere kleine bindsla)
- Beetje tijm
- scheut olijfolie of evt klontje boter

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden
- Verwijder lelijke bladeren van de sla en leg ze in hun geheel in een ovenschaal
- Voeg tijm, olie en wat water toe
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en stoof de sla tot de kropjes zacht zijn, dit duurt zeker 20 minuten

Bereidingstijd: 10 minuten + 20 minuten in de oven

Rijsttimbaaltje

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 6 opscheplepels basmatirijst
- klontje boter
- beetje gehakte peterselie

Bereiding:

- Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking
- Bekleed intussen vier timbaalvormpjes of kopjes met plastic folie
- Meng de rijst met de boter en de peterselie
- Schep de rijst in de vormpjes, druk goed aan en stort de timbaaltjes op de borden
- Verwijder voorzichtig het folie

Bereidingstijd: 35 minuten

Deze gerechten bevatten per persoon:

Kip:

Eiwit: 27 gram
Kalium: 420 mg
Natrium: 80 mg
Fosfaat: 300 mg
Vocht: 90 mg

Portobello:

Eiwit: 10 gram
Kalium: 425 mg
Natrium: 290 mg
Fosfaat: 150 mg
Vocht: 180 mg

Cumberlandsaus:

Eiwit: 0,5 g
Kalium: 130 mg
Natrium: 16 mg
Fosfaat: 18 mg
Vocht: 70 mg

Gestoofde sla:

Eiwit: 0 g
Kalium: 123 mg
Natrium: 2 mg
Fosfaat: 55 mg
Vocht: 35 mg

Rijsttimbaaltje:

Eiwit: 2,5 g
Kalium: 21 mg
Natrium: 3 mg
Fosfaat: 35 mg
Vocht: 50 mg

Volledige gang met portobello:

Eiwit: 13 g
Kalium: 699 mg
Natrium: 311 mg
Fosfaat: 258 mg
Vocht: 335 mg

Volledige gang met kip:

Eiwit: 30 g
Kalium: 694 mg
Natrium: 101 mg
Fosfaat: 408 mg
Vocht: 245 mg

Nagerecht: **Roomtaart met gember of vanille**

Ingrediënten

Voor 6 personen (!)

- 100 gram boter op kamertemperatuur
- 160 gram suiker
- 1 ei
- 125 ml slagroom
- 4 bolletjes stemgember, kleingesneden
- 4 eetlepels gembersiroop (uit het potje)
- 130 gram bloem

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Klop de boter, de suiker en het ei door elkaar. Voeg daarna de slagroom toe
- Voeg de gember en de siroop toe en meng goed
- Roer met een garde beetje bij beetje de bloem erdoor
- Vet een taartvorm van 22 cm doorsnede in en schep het beslag in de vorm
- Bak de taart 30 minuten

NB: als je niet van gember houdt, kun je de stemgember weglaten en de siroop vervangen door 2 zakjes vanillesuiker. Als je juist erg van gember houdt, kun je ook meer bolletjes toevoegen.

Bereidingstijd: 15 minuten + 30 minuten in de oven

Bevat per persoon:

Eiwit: 4,4 g
Kalium: 64 mg
Natrium: 4 mg
Fosfaat: 39 mg
Vocht: 9 mg

Volledige menu met portobello:

Eiwit: 23,9 g
Kalium: 903 mg
Natrium: 505 mg
Fosfaat: 397 mg
Vocht: 379 mg

Volledige menu met kip:

Eiwit: 40,9 g
Kalium: 898 mg
Natrium: 295 mg
Fosfaat: 547 mg
Vocht: 289 mg