

NierNieuws kerstmenu 2018



Voorgerecht

Geroosterde kikkererwten met pompoen

- flespompoen (ongeveer 500 gram), geschild en in blokjes van 1-2 cm gesneden *
- 2 blikjes kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld. **Let op:** bewaar het uitlekvocht in een apart bakje voor het nagerecht en zet dit weg in de koeling!
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel chiliflakes
- 4 takjes tijm, blaadjes gerist
- 1,5 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel komijn
- 2 theelepels ahornsiroop
- 60 gram rucola of veldsla
- 1 eetlepel appelciderazijn
- 4 eetlepels granaatappelpitjes

*) De flespompoen kan naar wens ook ongeschild gebruikt worden; was de schil dan goed en snij eventuele oneffenheden weg, aangezien dit harde stukjes kan opleveren.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de pompoenstukjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi met chiliflakes en tijm. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Bak de pompoen ongeveer 20 minuten in de oven, tot het gaar is maar nog wel een bite heeft.
- Verdeel ondertussen de kikkererwten over een andere met bakpapier beklede bakplaat en schep om met een mengsel van paprikapoeder, komijn en kurkuma.
- Plaats de bakplaat met kikkererwten onder de pompoen in de oven en bak mee, 10 minuten. Schep daarna om en laat de kikkererwten nog 10 minuten in de oven.
- Neem pompoen en kikkererwten uit de oven en laat ongeveer een half uur tot een uur afkoelen.
- Meng ondertussen de rest van de olijfolie met de azijn en de ahornsiroop tot een dressing.
- Meng de pompoen en kikkererwten met de rucola of veldsla. Schenk de dressing erover en meng goed door elkaar.
- Strooi voor het serveren een eetlepel granaatappelpitjes over het gerecht.

Voedingswaarden	1 persoon
Energie	320 kcal
Eiwit	13 gram
Zout	60 mg
Kalium	850 mg
Fosfaat	165 mg
Vocht	230 g



Hoofdgerecht

Portobello Wellington

- 4 portobello's
- 3 grote uien, gesnipperd
- 100 gram shiitakes in stukjes
- 8 takjes tijm, blaadjes gerist
- 1 takje rozemarijn, blaadjes gerist en fijngehakt
- zwarte peper
- olijfolie
- 300 g babyspinazie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- truffelolie
- rol vegan bladerdeeg*
- 2 eetlepels sojamelk**
- 1 tl olijfolie
- 1/2 tl ahornsiroop

Bereiding:

- Verwarm de olijfolie in een pan en bak de ui 5 minuten op middel-laag vuur.
- Voeg de shiitake, de tijm en rozemarijn toe en bak het mengsel nog 5 minuten totdat het meeste vocht verdampst is. Haal het mengsel van het vuur, besprenkel met wat druppels truffelolie en laat vervolgens afkoelen.
- Verwarm een beetje olijfolie in een schone pan, voeg de knoflook toe en bak kort. Voeg vervolgens steeds een handje spinazie toe en laat slinken. Laat dit mengsel afkoelen in een vergiet met een bord er onder, zodat het goed uitlekt.
- Verwijder de steeltjes van de portobello's en borstel ze schoon. Verwarm opnieuw een pan op middelhoog vuur en leg de portobello's er in. Bak 4 minuten, draai de portobello's om en bak nog eens 4 minuten tot het grootste deel van het vocht uit de portobello's is. Leg de portobello's met de onderkant naar beneden op een bordje, zo kan het resterende overtollige vocht eruit lekken.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier en rol hier het bladerdeeg op uit. Snijd ongeveer 2 cm van de onderkant van het bladerdeeg en leg apart, dit is voor extra versiering op de wellington.

- Verspreid het uienmengsel over het middelste 1/3-deel van het bladerdeeg, verdeel vervolgens de helft van de spinazie hierover, leg hier de portobello's op en sluit af met de overige helft van de spinazie.
- Vouw voorzichtig de buitenkanten naar het midden en druk licht aan. Draai dan voorzichtig de wellington om zodat de naad aan de onderkant zit. Druk de uiteindes aan en vouw naar onder.
- Snijd of prik de bovenkant van de wellington een aantal keer in, zodat het tijdens het bakken het vocht kan ontsnappen.
- Steek vormpjes uit het stuk overgebleven bladerdeeg. Gebruik bijvoorbeeld een stervormpje en plak deze voorzichtig op de bovenkant van de wellington.
- Meng de sojamelk, olijfolie en ahornsiroop in een kommetje met elkaar. Smeer de bovenkant van de wellington hiermee in met behulp van een kwast. Zet de wellington 15 minuten in de vriezer, zodat de vulling mooi compact wordt. Strijk hierna opnieuw de bovenkant in met het mengsel van sojamelk, olijfolie en ahornsiroop.
- Bak de portobello wellington 30 tot 35 minuten in de oven tot hij goudbruin is.

*oa te koop van AH eigen merk - voor een vegetarische versie kunt u roomboterbladerdeeg gebruiken.

**voor een vegetarische versie kunt u halfvolle melk gebruiken.

Voedingswaarden	1 persoon
Energie	565 kcal
Eiwit	13 gram
Zout	190 mg
Kalium	1255 mg
Fosfaat	340 mg
Vocht	150 ml



Bijgerecht

Gestoofde rodekool met port en gehakte hazelnoten

- flinke klont boter
- 1 rode ui, geschild, in dunne halve ringen
- 500 g rodekool, in repen
- 3 jeneverbessen
- 3 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs
- 3 takjes tijm, blaadjes gerist
- 75 ml rode port
- 3-4 el balsamicoazijn
- zwarte peper
- 75 gram hazelnoten

Bereiding:

- Smelt de boter in een braadpan en fruit de ui 2-3 min. Voeg de rodekool toe en schep om tot alle kool met de boter is bedekt.
- Kneus de jeneverbessen en kruidnagels in een vijzel en voeg ze samen met het kaneelstokje, de steranijs en de tijm toe aan de kool. Schenk de port en balsamicoazijn erbij. Voeg wat peper toe. Laat de kool afgedekt op laag vuur 25-30 min stoven tot hij zacht is, schep hem zo nu en dan om.
- Verwijder het kaneelstokje en de steranijs.
- Breng eventueel op smaak met extra balsamicoazijn en peper.
- Rooster de hazelnoten zonder olie in een koekenpan en hak ze grof. Strooi ze voor het opdienen over het gerecht.

Tip: Maak de rodekool enkele uren van tevoren en warm het gerecht voordat u het hoofdgerecht serveert op laag vuur op. Strooi de hazelnoten er op het laatste moment overheen.

Voedingswaarden	1 persoon
Energie	250 kcal
Eiwit	5 gram
Zout	40 gram
Kalium	570 mg
Fosfaat	110 mg
Vocht	155 gram



Nagerecht

Speculaasmousse met bevroren druiven

- 150 ml uitlekvocht van 2 blikjes kikkererwten (aquafaba)
- sap van een halve citroen
- 100 gram speculaasbrokken, fijngemalen
- 40 gram amandelschaafsel
- 4 kleine trosjes blauwe druiven (ongeveer 8 druiven pp)

Bereiding:

- Leg een paar uur van tevoren de blauwe druiven in een diepvrieszakje in de diepvries.
- Meng het citroensap door de aquafaba.
- Mix de aquafaba met een handmixer tot het heel erg stijf is. Het opslaan van aquafaba duurt een stuk langer dan het opslaan van eiwitten. Ga uit van minimaal 5 minuten.
- Maal de speculaasbrokken fijn.
- Spatel het speculaaskruim door het aquafabaschuim.
- Schep de mousse in kommetjes (of gebruikt een slagroomspruit met brede spuitmond als u het in een glaasje wilt opdienen) en laat nog een uur opstijven in de koeling.

- Strooi het amandelschaafsel en eventueel nog wat overgebleven speculaas over de mousse.
- Haal voor het serveren de bevroren druiven uit de diepvries en serveer deze naast de mousse.

NB: voor een vegetarisch versie kunt u slagroom gebruiken. Gebruik in dat geval 500 ml slagroom voor 100 gram speculaasbrokken.

Voedingswaarden	1 persoon
Energie	220 kcal
Eiwit	4 gram
Zout	15 mg
Kalium	260 mg
Fosfaat	400 mg
Vocht	80 mg



Totaal kerstmenu:

Voedingswaarden	1 persoon
Energie	1355 kcal
Eiwit	35 gram
Zout	305 mg
Kalium	2885 mg
Fosfaat	970 mg
Vocht	615 ml