

---

## NierNieuws Kerstmenu 2017

### Voorgerecht:

### Spinazie-doperwtensoep van Aranka

#### Ingrediënten

*Voor 4 personen*

- 1 fijngesneden uitje (ca. 60 gram)
- 1 el olijfolie
- 1-2 fijngesneden teentjes knoflook
- 15 g ongezouten boter
- 350 g fijngehakte diepvriesspinazie (zonder room)
- 150 g doperwtjes uit de diepvries
- 1 l natriumarme bouillon
- 2-3 el crème fraîche
- peper naar smaak
- 80 g verse geitenkaas(bolletjes)
- een paar blaadjes basilicum
- basilicumolie

#### Bereiding:

- Zet een soeppan op een matig vuur en doe hierin de boter en de olijfolie. Als de boter gesmolten is voeg je het fijngesneden uitje toe en fruit deze zachtjes aan gedurende 5 minuutjes. Voeg hierna de fijngesneden knoflook toe en bak deze een minuutje mee.
- Vervolgens doe je de spinazie, de erwtjes en de bouillon in de pan, breng het geheel aan de kook en draai het vuur wat lager zodat het wel pruttelt maar niet heel hard kookt.
- Na een minuut of 15 draai je het gas uit en laat je de soep eerst afkoelen voor je deze pureert met een staafmixer. Voeg vervolgens de crème fraîche en lekker wat versgemalen zwarte peper toe.

- Je kunt deze soep prima van te voren maken en later op de dag opwarmen. Laat hem alleen niet meer koken want dan gaat de soep schiften. Kun je nog prima eten maar het ziet er minder lekker uit.
- Serveer de soep met de geitenkaas, wat blaadjes verse basilicum en een klein scheutje basilicumolie.

**Bereidingstijd: 25 minuten**

**Dit voorgerecht bevat per persoon:**

Eiwit: 7,5 gram  
Kalium: 526 mg  
Natrium: 127 mg  
Fosfaat: 95 mg  
Vocht: 395 ml  
Kilocalorieën: 300

---

---

## Hoofd- en bijgerecht:

### Varkenshaasmedaillons met peperroomsaus, Aardappelflapjes, 'mama sla' van Marlies

### Varkenshaasmedaillons met peperroomsaus

#### Ingrediënten

*Voor 4 personen*

- 400 g varkenshaas naturel
- 1 flinke ui
- 2 tenen knoflook
- 250 ml olijfolie
- 250 ml rode wijnazijn
- 1,5 el verse tijm
- 0,5 el peterselie
- peper
- snufje foelie
- snufje nootmuskaat

*voor de saus*

- 25 g ongezouten boter
- 25 g bloem
- 200-250 ml melk
- flink wat peper
- 2 tl suiker (naar wens)
- de marinadejus van de medaillons

## Bereiding:

- Eerst gaan we de marinade maken. Neem een grote schaal of kom en vul deze met de olijfolie en rode wijnazijn, goed roeren. Snijd de ui en de knoflook in stukjes en voeg deze aan het mengsel toe. Voeg vervolgens de kruiden en specerijen toe en roer goed.
- Snijd in de breedte 'medaillons' van zo'n 2 tot 3 cm breed van de varkenshaas en leg deze in de marinade. Laat het een aantal uren afgedekt in de koelkast staan. Probeer een aantal keren het vlees even te draaien of in de marinade te roeren.
- Doe een blokje ongezouten roomboter en een beste scheut olijfolie in de pan en zet het vuur middelhoog. Zodra het vet goed heet is, bak de medaillons om en om. Als ze dichtgeschroeid zijn, voeg dan de marinade toe aan het vlees en zet het vuur laag. Laat het 5-10 minuten sudderen en maak intussen de saus.
- Smelt de boter in een andere pan en voeg de bloem toe.
- Roer met een garde goed in het mengsel, zodat de bloem gaart.
- Voeg beetje bij beetje en al roerend met de garde de melk toe. *Voeg niet meteen alle melk toe, de marinadejus komt er ook nog bij en je wil natuurlijk niet een te dunne saus!*
- Voeg de peper toe (naar smaak) en eventueel de suiker. Roer goed.
- Leg het vlees op een bord/in een schaal (dek het eventueel even af om de warmte te bewaren) en schenk de marinadejus bij de roomsaus in. Blijf goed roeren. *Als de saus nog te dik is, kun je weer een beetje melk toevoegen. Als de saus te dun lijkt, kun je eerst het vuur iets hoger zetten en blijven roeren, indien dat niet helpt, kun je nog een beetje bloem of allesbinder toevoegen om het dikker te krijgen.*

**Bereidingstijd: 20 minuten + een paar uur marineren**

### **De varkenshaas bevat per persoon:**

Eiwit: 23 gram  
Kalium: 583 mg  
Natrium: 95 mg  
Fosfaat: 279 mg  
Vocht: 170 ml  
Kilocalorieën: 150

### **De saus bevat per persoon:**

Eiwit: 2,7 gram  
Kalium: 102 mg  
Natrium: 22 mg  
Fosfaat: 65 mg  
Vocht: 51 ml  
Kilocalorieën: 230

## Aardappelflapjes

### Ingrediënten

*Voor 4 personen*

- 500 g kruimige aardappels
- 8 vellen bladerdeeg (diepvries, ontdooid)
- 1 ei
- scheut melk
- klontje boter
- snufje van elk: nootmuskaat, knoflookpoeder, peper

### Bereiding:

- Schil de aardappelen en kook deze in ongeveer 20 minuten gaar.
- Stamp of mix de aardappelen met de melk, boter en kruiden tot een gladde puree.
- Verwarm de oven voor, volg hierbij de aanwijzingen op het pakje bladerdeegvellen.
- Kluts het ei.
- Neem een vel bladerdeeg. We gaan ze diagonaal vouwen, zoals je een appelflap zou vouwen. Neem een flinke eetlepel aardappelpuree en leg deze in de ene punt van het vel. Vouw het deeg dicht en druk de randen aan met de tanden van een vork. Snijd met een mes in de top twee sneetjes haaks op elkaar, zoals de ogen van Nijntje. Leg de aardappelflap op de bakplaat. Herhaal dit bij ieder flapje.
- Bestrijk de flapjes met geklutst ei.
- Bak de aardappelflapjes af in de oven, kijk voor de tijdsduur naar de aanwijzingen op het pak van het bladerdeeg.

**Bereidingstijd: 30 minuten + ca. 20 minuten in de oven**

### De aardappelflapjes bevat per persoon:

Eiwit: 10,5 gram  
Kalium: 537 mg  
Natrium: 564 mg  
Fosfaat: 130 mg  
Vocht: 116 ml  
Kilocalorieën: 430

De puree kunt u ook een dag van tevoren maken

## Mama sla

### Ingrediënten

*Voor 4-6 personen*

- 2 kropjes botersla
- 2 gekookte eieren
- 1/3 komkommer
- 2 augurken
- 20 zilveruitjes
- 2 tomaten
- flotsje ketchup
- 4 el slasaus
- naar wens 1,5 el suiker

### Bereiding:

- Pluk de sla en was deze goed.
- 2. Snijd de slablaadjes in stukjes en doe deze in de slakom.
- 3. Snijd de gekookte eieren, komkommer, augurken, zilveruitjes en tomaten in stukjes en doe deze bij de sla.
- Voeg de azijn, slasaus, ketchup en suiker toe en hussel het goed door elkaar.

**Bereidingstijd: 15 minuten**

### De sla bevat per 150 g:

Eiwit: 6 gram  
Kalium: 701 mg  
Natrium: 291 mg  
Fosfaat: 146 mg  
Vocht: 260 ml  
Kilocalorieën: 225

---

---

## **Nagerecht:** **Trifle met hangop van Sophie**

### Ingrediënten

*Voor 4 personen*

- 2 sinaasappels in partjes
- 1 zakje thee (bijvoorbeeld earl grey of citrus)
- 200 ml kokend water
- 1 l volle yoghurt
- 1 el honing
- 1 vanillestokje
- 1 stukje verse gember, maximaal 0,5 cm (eventueel vervangen door kaneel en een snufje nootmuskaat)
- 4-8 gemberkoekjes (of Mariakoekjes of Bastognekoek, als u niet aan gemberkoekjes kunt komen)
- 250 ml slagroom

### Bereiding:

- Hangop heeft tijd nodig, dus begin hier een dag ervoor al mee. Hang een schone theedoek (gewassen zonder wasverzachter) in een zeef, die je boven een grote kom hangt. Giet daar het hele pak yoghurt in en bind de bovenkant samen met keukentouw en laat het uiteinde over de rand van de kom hangen. Zet dit in de koelkast en laat het zo ongeveer 8 uur uitlekken.
- In de tijd dat je de hangop maakt, marineer je ook het fruit. Trek van 200 ml water thee. Leg de partjes sinaasappel in de thee, en laat dit ook ongeveer 8 uur marinieren.
- Gooi het opgevangen water weg en schep de hangop in een flinke kom. Snijd het vanillestokje in de lengte open schraap het merg er uit met een mes. Doe het merg bij de hangop.
- Klop in een andere kom de slagroom.
- Rasp de gember.

- Spatel nu voorzichtig de slagroom, de geraspte gember en de eetlepel honing door de hangop.
- Deze stappen kun je een aantal uren voor het kerstdiner doen, waarna je de hangop terug zet in de koelkast. Laat ondertussen de gemarineerde sinaasappelpartjes uitlekken in een zeef.
- Schep een flinke eetlepel van de hangop in een glas. Leg daarop partjes sinaasappel en een half koekje, verkruimeld. Dan weer een laagje hangop en sinaasappel en koekkruimels. Tot slot nog een toef hangop, die je garneert met koekkruimels.
- Serveer meteen!

**Bereidingstijd: 15 minuten + 8 uur uitlekken**

**Dit nagerecht bevat per persoon:**

Eiwit: 7,8 g  
Kalium: 391 mg  
Natrium: 119 mg  
Fosfaat: 224 mg  
Vocht: 192 mg  
Kilocalorieën: 338



**Volledig menu:**

Eiwit: 42,3 g  
Kalium: 2739 mg  
Natrium: 1218 mg  
Fosfaat: 939 mg  
Vocht: 1184 mg  
Kilocalorieën: 1673