

FOODSISTERS

Smakelijke en eenvoudige recepten
voor een ontspannen kerstdiner

Kerstmenu



Samen eten verbindt



De laatste maand van het jaar is weer aangebroken. Dit is de maand om weer wat langer in de keuken te gaan staan. Betover je gasten met de makkelijk te maken maar toch culinaire recepten.

Zoek samen de verbinding door lekker lang te tafelen aan een sfeervolle tafel. Een traditie bij Amande haar schoonfamilie is een inspiratie kaart delen met elkaar. **Wij willen graag deze traditie met jullie delen.** We hebben 14 prachtige kaartjes voor jullie bedacht. Print de kaartjes uit, plak ze op een kartonnen ondergrond. Leg de kaartjes bij de borden en luister naar de mooie verhalen van je vrienden en familie.

Wat ons betreft is kerst 2022 een kerst zonder telefoon. Een kerst met echte connectie met elkaar.

Wij geven jullie graag onze inspiratie voor een magische kerst!

Janneke en Amande Koeman

© Foodfoto's, styling en receptuur: Foodsisters, Hanne Clemens, Joor Kitchen.

Kijk hier voor de voedingswaarde van onze recepten: foodsisters.nl/voedingswaarde



Deel je foto's



@the.foodsisters



facebook.com/groups/foodsisters.challenge



KERSTMENU



KERSTMENU

Voorgerechten

Komkommersoep
Serranoham rolletjes
Kersthapje met paté
Pappadum met geitenkaas
Kerstkrans met garnalen
Romige kerstsoep met kokosmelk
Carpaccioplank
Knapperig hapje met salami



Hoofdgerechten

Kipfilet met bramensaus
Hertenbiefstuk met macademia crunch
Plaattaart met zoete aardappelcrème
Kabeljauw met serranoham
Gemarineerde rode kool
Bloemkoolrijst met biefstukpuntjes
Eendenborstfilet met cranberrysaus
Plaattaart vegetarisch



Nagerechten

Chocolademousse
Warme marshmallow peer
Fruitplank met vanillesaus
Chocoladesemifreddo





VOORGERECHTEN



KOMKOMMERSOEP MET SERRANOHAM ROLLETJE GEVULD MET NOTENCREME

Bereidingstijd: 18 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

1/2 komkommer
1 avocado
2 theelepels
bouillonpoeder
4 schijfjes jalapeno peper
Sap van 1/2 citroen
50 ml ongeklopte slagroom
1 eetlepel olijfolie (extra
vierge)
4 takjes peterselie
4 theelepels kappertjes

Serranoham rolletje

8 (dikke) plakken
Serranoham
150 g zuivelspread
50 g amandelen, gehakt
4 Amsterdamse uitjes
Mosterd (grove)
Peper

Zo maak je het:

Pureer alle ingrediënten, behalve de peterselie, tot een soep. Maak tot de gewenste dikte door eventueel nog wat water toe te voegen. Garneer vlak voor het opdienen met de peterselie en kappertjes. Serveer de soep in een klein (borrel)glasje.

Zo maak je de notencreme:

Mix met een staafmixer de zuivelspread met de amandelen tot een crème. Breng op smaak met peper.

Zo maak je de rolletjes:

Leg een plak ham op een snijplank. Leg er ongeveer een eetlepel van de notencreme op. Rol op tot een rolletje. Druk het rolletje wat meer vierkant. Doe ca. 30 min. in de vriezer zodat je de uiteinden gemakkelijker recht af kunt snijden als je dat wilt. Anders sla je deze stap over. Halveer het Amsterdamse uitje. Plak vast met een beetje zuivelspread bovenop het rolletje en garneer met 2 kleine toefjes mosterd.

Serveer 2 rolletjes per persoon met de komkommersoep.

GARNEREN:

Bestrooi met wat amandelschaafsel en verse peterselie.



KERSTHAPJE MET PATÉ

Bereidingstijd: 10 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

- 4 knappertjes
- 4 theelepels zuivelspread
- 4 plakjes (flinterdunne)
achterham, fijngesneden
- 4 plakjes roompaté
- 1 appel, in kleine blokjes
gesneden
- 2 theelepels Italiaanse
kruiden
- 2 theelepels mosterd
- 1 eetlepel honing

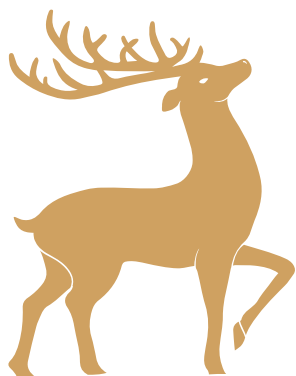
Zo maak je het:

Besmeer de knappertjes met zuivelspread

Beleg vervolgens met de ham en doe daar een plakje roompaté op. En besprenkel met de honing mosterd dressing en strooi er wat Italiaanse kruiden over.

TIP:

*ook lekker in een witlofbootje
in plaats van op een knappertje.*



Bereidingstijd: 15 min.
Oven: 150 graden
Bakken: 5 min.

PAPPADUM MET GEITENKAAS

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

4 pappadums naturel
2 vijgen (vers), in plakjes
1 rode ui, in dunne ringen
4 plakken parmaham, in
reepjes
60 gram geitenkaas
4 theelepels honing
8 pecannoten, grof gehakt
2 theelepels tijm (OF
Italiaanse kruiden)
2 eetlepels balsamico azijn
2 handjes rucola sla
Klontje roomboter
Peper en zout

Zo maak je het:

Smelt de boter met 2 eetlepels balsamicoazijn en de ui. En bak op zacht vuur de ui tot het zacht is. Breng op smaak met wat peper en zout.

Meng de geitenkaas met de honing en tijm.

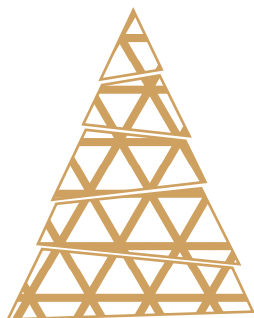
Besmeer de pappadum met het geitenkaas mengsel. Beleg vervolgens met een paar plakjes vijg, stukjes ui, parmaham en pecannoten en bak voor 5 minuten in de oven op 150 graden.

Meng ondertussen de rucola met een heel klein beetje balsamicoazijn. Serveer de pappadum op een bord en strooi er wat rucola omheen.

TIP:

*Houd je niet van geitenkaas?
Vervang het dan door zuivelspread.*

*Kun je geen verse vijgen
in de winkel vinden?
Kies dan voor gedroogde vijgen.*









KERSTKRANS MET GARNALEN

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

- 20 stuks tijger of wok
garnalen knoflook
(diepvries)
- 1 courgette, in hele dunne
plakjes
- 1 bosui, in fijne ringetjes
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 2 eetlepels poedersuiker
- 6 eetlepels appel- of witte
wijnazijn
- 4 handjes groentechips

Voor de saus:

- 4 eetlepels crème fraîche
- 1 citroen (rasp van
citroenschil) en sap
- 30 gram boter
- 4 eetlepels verse bieslook
en peterselie, fijngehakt
- Zout en peper

Zo maak je het:

Doe de courgetteschijfjes met de azijn, bosui, zongedroogde tomaatjes en wat poedersuiker en peper in een schaalte en laat even intrekken.

Smelt de boter in een pannetje, laat de boter niet bruin worden. Wanneer het gesmolten is voeg je de crème fraîche, citroensap en rasp toe en de bieslook en peterselie. Breng op smaak met wat zout.

Verhit wat olie in een pan en wok de garnalen in ongeveer 4 minuten gaar. Opmaken van de borden: Doe de schijfjes courgette op een bord, houd in het midden wat ruimte over voor de wokgarnalen en giet er vervolgens wat saus overheen. Serveer met een handje groentechips ernaast. Let op niet in saus leggen, want dan is de chips niet meer knapperig. Dus beter apart in een schaalte (op het bord).

ROMIGE KERSTSOEP MET KOKOSMELK

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

300 gram bietjes,
voorgekookt en in
blokjes gesneden
1 appel, geschild en in
stukjes
2 bospenen, in plakjes
2 eetlepels appelmoes
1 blokje groentebouillon
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml kokosmelk
1 eetlepel pistachenootjes,
gehakt
Peper en zout

Zo maak je het:

Breng 1 liter water aan de kook en los hierin het bouillonblokje op.

Voeg de rode bieten, appel, wortels en sjalotjes toe. Laat de soep 20 minuutjes zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met wat peper en zout en roer de appelmoes en kokosmelk erdoor heen. Houd 2 eetlepels kokosmelk apart.

*Serveer de soep in kommetjes en
garneer met de pistachenootjes
en de apart gehouden kokosmelk.*







CARPACCIOPLANK MET POMPOEN EN TOMAAT

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

(bovenste deel van)

- 1 flespompoe
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 2 vleestomaten
- 2 eetlepels volle
mayonaise
- 1 eetlepel mosterd
- 300 gram carpacciovlees
- Klein handje
Parmezaansekaas-
vlokken
- Tuinkers ter garnering
- Peper en zout

Zo maak je het:

Snijd de hals van de flespompoe af, net boven het deel waar de zaadjes zitten. Schil de hals en bewaar het onderste deel voor een ander recept. Snijd vervolgens zo dun mogelijke plakken van de pompoe (dit kan ook met een mandoline). Kook de pompoenschijven vervolgens 5 minuten voor en spoel ze daarna af met koud water.

Rooster de pijnboompitten in een koekenpan met daarin een klein beetje olijfolie totdat de pijnboompitten goudbruin zijn.

Snijd de vleestomaten in zo dun mogelijke plakjes. Of gebruik hiervoor een mandoline.

Meng de mayonaise met de mosterd en breng vervolgens op smaak met peper en zout.

Verdeel de pompoenplakken, de tomaatschijfjes en het carpacciovlees over een grote plank (bedek de plank eventueel met bakpapier).

Garneer de plank met de saus, Parmezaansekaasvlokken en tuinkers.



KNAPPERIG HAPJE MET SALAMI

Bereidingstijd: 8 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

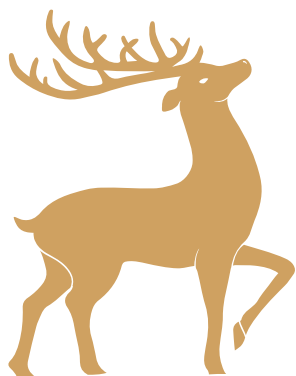
- 1 plak roggebrood
- 1 volkoren beschuit
- 1 plakje salami, in 4 stukken
gesneden
- 2 eetlepels zuivelspread
- 1 theelepel komijnzaadjes
- 1 theelepel (verse) tijm

Zo maak je het:

Meng de zuivelspread met de komijnzaad en tijm.

Snijd voorzichtig met een kartelmes het beschuit in vieren. Doe hetzelfde met het roggebrood.

Leg vervolgens het roggebrood op het beschuit en leg hier een plakje salami op. Doe hier vervolgens een toefje van het zuivelspread mengsel bovenop.







HOOFDGERECHTEN



KIPFILET MET BRAMENSAUS EN PINDACRUMBLE

Bereidingstijd: 25 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

4 kipfilets á 200 gram

Voor de bramensaus:

3 eetlepels (diepvries)

bramen

1 eetlepel gembersiroop

1 eetlepel honing

Sap van 1/2 citroen

150 ml rode wijn

Roomboter

Peper en zout

Voor de pindacrumble:

4 eetlepels pinda's

(gezouten), grof gehakt

1/2 eetlepel sojasaus

1/2 eetlepel chilisaus

(Verstegen, zonder
suiker)

Zo maak je het:

Start met de saus doe alle ingrediënten in een pannetje. Breng aan de kook. Laat daarna de saus inkoken op zacht vuur voor ongeveer 25 minuten. Prak aan het einde de bramen nog even grof.

Bak de kip rondom bruin aan in de roomboter en laat in ongeveer 10-15 minuten garen op zacht vuur met de deksel op de pan.

Meng de pinda's door de soja -en chilisaus en verhit een koekenpan. Bak ongeveer 5 minuten op halfhoog vuur tot de pinda's geroosterd zijn.

Bestrooi de kip met peper en zout. Giet hier wat bramensaus overheen en bestrooi daarna met de pinda crumble.

TIP:

*Serveer met wat (zoete) aardappelpuree,
aardappelrozetjes of zoete aardappelfrites.*

HERTENBIEFSTUK MET MACADEMIA CRUNCH EN BBQ JUS

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

4 hertenbiefstukjes
100 gram macadamianoten
16 spruitjes
2 bietjes,
in halve maantjes
gesneden
16 Amsterdamse uitjes
100 gram shiitake

Voor de jus:

3 eetlepels sojasaus
4 eetlepels BBQ saus
(Remia, Black Jack
smokey bbq)
50 gram boter

Zo maak je het:

Plet de macademia noten fijn met een vijzel of in een theedoek met deegroller tot kleine stukjes. Bestrooi met peper. Zet apart in een schaalte.

Kook de spruitjes in 8 minuten beetgaar.

Bak vervolgens de shiitakes bruin met een klontje boter in 3 minuten op hoog vuur. bestrooi met zout en peper. Doe ze in een klein ovenschaaltje. Zet apart.

Maak de jus. Smelt de boter samen met 2 eetlepels sojasaus in een steelpannetje op laag vuur. Voeg vervolgens de BBQ saus toe. Blijf roeren met een garde of vork. En roer als laatste nog 1 eetlepel sojasaus toe. Zet apart.

Doe vervolgens de spruitjes met de bietjes en de Amsterdamse uitjes 10 minuten in de oven. Na 5 minuten zet je het kleine schaalte met shiitakes ernaast in de oven.

Bestrooi de hertenbiefstukjes met zout en peper. Bak de hertenbiefstuk op hoge temperatuur aan beide zijden bruin. Verlaag het vuur en bak de hertenbiefstuk voor rood: 2-3 minuten per kant, medium: 3-4 minuten per kant, doorbakken: 4-5 minuten per kant. Leg ze op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie.

Verwarm de saus op een heel laag vuurtje zodat deze warm geserveerd kan worden.

Verwarm de borden voor.

Opmaken van de borden: Maak met een lepel saus een mooi rondje langs de buitenste rand van het bord. Vervolgens plaats je hierop 2 spuitjes, 2 uitjes, shiitakes en 2 stukjes bietjes.

Haal de biefstuk uit het aluminiumfolie en leg deze in het midden van het bord. Schep 3 eetlepels saus langs het vlees. Als laatste bestrooi je de biefstuk met de macadamia crunch.





Bereidingstijd: 25 min.
Oven: 210 graden
Bakken: 25 min.

PLAATTAART MET ZOETEAARDAPPEL- CRÈME EN BIETEN

Dit heb je nodig

voor 4 – 6 personen

(2 plaattaarten):

500 gram zoete
aardappels
2 eetlepels crème fraîche
1 theelepel Italiaanse
kruiden
1/2 theelepel gedroogde
chilipeper uit de molen
250 gram gekookte bieten
2 rollen vers bladerdeeg
(of flammkuchendeeg)
2 eetlepels olijfolie
100 gram zachte
geitenkaas
Handje pitten en zaden, ter
garnering
Dille, ter garnering
Peper en zout

Zo maak je het:

Schil de zoete aardappels en snijd ze in kleine stukjes. Kook ze vervolgens in 5 – 10 minuten gaar. Giet ze af en meng de blokjes vervolgens met de crème fraîche, de Italiaanse kruiden en de chilipeper en gebruik een staafmixer om er een crème van te maken. Breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de oven voor op 210 graden.

Snijd de gekookte bieten in zo dun mogelijke plakken.

Rol de rollen deeg elk over een bakplaat uit. Vouw 1/2 cm van de randjes naar binnen.

Verdeel de zoete aardappelcrème over de 2 plaattaarten. Verdeel de bietenschijfjes over de taarten en verdeel hierover de olijfolie.

Bak de plaattaarten 20 – 25 minuten af in de voorverwarmde oven. Wissel de bakplaten tussendoor om.

Garnering: Verdeel de geitenkaas na het bakken meteen over de taarten. Garneer de plaattaart vlak voor het serveren met de pitten en zaden en verdeel er flink wat verse dille overheen. Eventueel kun je nog extra chilipeper uit de molen over de plaattaarten strooien.

KABELJAUW MET SERRANOHAM EN DRAGONSAUS

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 225 graden

Bakken: 20 minuten

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

4 stukjes kabeljauw (150 g)

4 plakken serranoham

Voor de dragonsaus:

1 bakje verse dragon (15 g)

250 ml kookroom

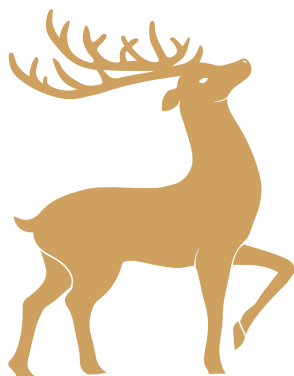
Zo maak je het:

Pluk de blaadjes van de dragon los en hak of knip ze fijn. Bewaar een paar blaadjes voor de garnering. Schenk de kookroom in een steelpan en voeg de dragon toe. Roer goed. Laat de saus nog 2-4 minuten zachtjes inkoken tot de gewenste dikte. Breng op smaak met peper en zout.

Zet een koekenpan op laag vuur en voeg een beetje olijfolie toe. Leg nu de kabeljauw voorzichtig in de pan. Laat de kabeljauw rustig aan garen. Ongeveer 4-5 minuten per kant. Als de kabeljauw aan de zijkant bijna helemaal wit is (dus gegaard) dan mogen ze worden omgedraaid.

Opmaken van de borden:

Begin met 2 lepels saus en plaats hier de vis op. Drapeer de serranoham op de vis. Maak het bordje af door een paar blaadjes dragon op de ham te leggen.







GEMARINEERDE RODE KOOL

Bereidingstijd: 8 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

300 gram voorgesneden
rode kool
4 eetlepels appelazijn
1 eetlepel gembersiroop
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rozijnen
2 handjes (50 gram)
mangoblokjes (diepvries)
1 theelepel koek -en
speculaaskruiden
Peper en zout

Voor de garnering:

1 eetlepel
amandelschaafsel

Zo maak je het:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Laat minimaal 1 uur in de koelkast staan.

Bestrooi vlak voor opdienen met wat
amandelschaafsel.

TIP:

Lekker bij vlees met pastinaakpuree.



BLOEMKOOLRIJST MET NORI, WASABICRÈME EN BIEFSTUKPUNTJES

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig

voor 2 personen:

200 gram bloemkoolrijst
2 eetlepels pesto
1 eetlepel crème fraise
4 stukjes Nori snack
(Saitaku) of 1 vel
sushi nori, in stukjes
200 gram biefstuk,
in plakjes gesneden
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel honing
Klontje boter

Voor de wasabicrème:

100 gram crème fraise
1 theelepel wasabi spread

Voor de garnering:

4 stukjes Nori snack
(Saitaku)
Tuinkers

Zo maak je het:

Maak eerst de wasabicrème. Roer de wasabi goed door de crème fraise. Hiervoor kun je ook een staafmixer gebruiken.

Vervolgens maak je de bloemkoolrijst. Doe een klontje boter in een hapjespan. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak dit 2 minuten op hoog vuur. Roer de pesto, 1 eetlepel crème fraise en stukjes nori door de bloemkoolrijst. Zet het vuur uit en doe de deksel op de hapjespan zodat het warm blijft.

Doe een klontje boter in een wokpan en wacht ongeveer 1 minuut tot de boter gesmolten is. Voeg de biefstukpuntjes toe. Roer de de sojasaus en honing erdoor. Wok het geheel 2 minuten op hoog vuur. Blijf tussendoor goed roeren, zodat alle stukjes rondom bruin worden.

Opmaken van de borden:

Doe een schep bloemkoolcouscous in kookring op het bord. Verwijder de kookring en garneer met de Nori snack en tuinkers. Leg de biefstukpuntjes erom heen. Maak het bord af met een paar toefjes wasabicrème.

TIP:

Knip van te voren van de Nori snack een mooi kerstversiering zoals kerstboom of kerstster.





PLAKJES EENDENBORST- FILET MET CRANBERRYSAUS

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

2 eendenborstfilets
2 sjalotjes, fijngesnipperd
1 theelepel verse
rozemarijn
4 eetlepels
cranberrycompote
(bijv. Oceans spray)
100 ml rode wijn
1 eetlepel boter
Peper en zout

Zo maak je het:

Kerf het vet van de eendenborstfilets met een scherp mes kruislings in. Bak de eendenborstfilets in boter circa 5 minuten op de vetkant, draai de eendenborstfilets om en bak ze nog twee minuten op de andere kant.

Leg ze op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie en laat circa 10 minuten rusten.

Fruit ondertussen de sjalotten in het eendenvet goudbruin en voeg de rozemarijn, cranberrycompote en wijn toe. Laat al roerende aan de kook komen en nog een paar minuten inkoken tot een stroperige jus. Breng op smaak met zout en peper en maak af met de boter.

Snijd de eendenborsten in plakken en leg ze even terug in de jus en laat nog 1 minuut meewarmen.

Opmaken van de borden:

Verdeel de plakjes over 4 borden en serveer met een lepel cranberryjus.

TIP:

Als je kookt voor grote eters kun je één eendenborst per persoon nemen

Bereidingstijd: 20 min.
Oven: 180 graden
Bakken: 20 min.

PLAATTAART VEGETARISCH

Dit heb je nodig voor

1 plaattaart (6 personen):

1 pakje filodeeg
(bijvoorbeeld
easybakery)
800 g pompoenblokjes
2 eetlepels (verse) tijm
2 teentjes knoflook,
geperst
1 rode ui, in ringen
1 voorgekookte rode biet,
in plakjes
3 handjes rucola
30 g geitenkaas
5 gedroogde vijgen, in
stukjes
2 theelepels
balsamicoazijn
Nootmuskaat
Peper en zout

Voor de spicy pecans:

150 gram pecannoten
10 gram boter
4 eetlepels sojasaus
2 eetlepels chilisaus
zonder suiker
(Verstegen)
1 teentje knoflook,
geperst

Zo maak je het:

Laat (ruim van tevoren) het filodeeg ontdooien.

Kook de pompoenblokjes in 7 minuten gaar. Start ondertussen met de spicy pecans. Laat de boter op zacht vuur smelten en voeg daarna de soja- en chilisaus toe met de knoflook. Roer even door en roer als laatste de pecannoten erdoor. Doe wat bakpapier op een bakplaat en rooster de noten 10 minuten in de oven op 180 graden. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Doe de ui met wat boter en balsamico azijn in een koekenpan en bak de ui in ongeveer 4 minuten op halfhoog vuur zacht.

Vet de bakplaat in en bekleed met filodeeg. Plaats 5 minuten in de oven en haal de bodem er weer uit. Vervolgens giet je de pompoen af en stamp fijn. Voeg de knoflook en tijm toe en breng op smaak met wat peper, zout en nootmuskaat. Beleg hiermee de bodem van je plaattaart. Doe hier de uienringen, vijgen en plakjes rode biet bovenop. Besmeer de randen van het filodeeg met eigeel voor een mooi bruin randje.

Bak de plaattaart nu nog 10 - 15 minuten af in de oven. Bestrooi vlak voor het opdienen met de geitenkaas, spicy pecans en rucola. TIP: Je kunt de plaattaart een uur van tevoren bereiden. Bereid volgens de beschrijving en zet apart. De laatste stap (10-15 minuten afbakken) en bestrooien met de overige ingrediënten doe je dan vlak voor het opdienen.





NAGERECHTEN



CHOCOLADE- MOUSSE MET WARME BOSVRUCHTENMIX

Bereidingstijd: 15 min.
+ 1 dag in de koelkast

Dit heb je nodig

voor 4 glaasjes:

4 eieren, hardgekookt
200 ml kokosmelk
2 eetlepels slagroom
(spuitbus)
1 zakje vanillesuiker
1 eetlepel cacaopoeder
1/2 theelepel koek -en
speculaaskruiden
Snufje zout

Garnering:

1 takje munt
4 eetlepels diepvriesfruit

Zo maak je het:

Belangrijk voor je planning. Het lekkerste is de mousse als het een nacht in de koelkast heeft gestaan.

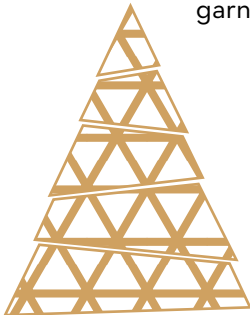
Voordat je start moet je eerst de eieren hard koken en ze goed laten afkoelen in de koelkast.

Daarna mix je alle ingrediënten door elkaar met een staafmixer of keukenmachine tot een gladde saus.

Doe het vervolgens in een kom en laat 1 nacht in de koelkast staan zodat het een dikkere mousse wordt.

Garnering:

Doe de mousse in een glaasje. Ontdooi en verwarm het diepvriesfruit in een schaalte in de magnetron. Schep een lepel diepvriesfruit op de mousse en garneer met een toefje slagroom en 2 blaadjes munt.





WARME MARSHMALLOW PEER MET WALNOTEN

Bereidingstijd: 10 min.

Oven: 200 graden

Bakken 30 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

2 handperen (conference)

2 eetlepels bruine basterd
suiker

50 g roomboter, gesmolten

2 theelepels kaneel

8 walnoten

4 marshmallows

Peper

Zo maak je het:

Schil de peer en halveer in de lengte. Hol uit met een lepel, zodat er een kuiltje ontstaat.

Meng de gesmolten boter met de basterdsuiker, kaneel en peper.

Haal de peren door het suikermengsel tot er een laagje op de peer zit.

Plaats in de oven voor 30 minuten.

Doe 10 minuten voor het einde van de baktijd 2 walnoten in elke peer en leg er een marshmallow op.

Bestrooi vlak voor het opdienen nog met een klein beetje kaneel over de marshmallow.

TIP:

Eet je zoveel mogelijk suikervrij?

Je kan dit recept ook maken zonder de basterdsuiker.



FRUITPLANK MET VANILLES AUS

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig

voor 4 personen:

1 ananas, in schijven
1 tros druiven
Verse aardbeien
1 kiwi, in plakjes
1 bakje kokos stukjes
1 appel, in partjes
Verse munt

Voor de vanillesaus:

250 ml slagroom
2 theelepels vanille extract
of 1/2 vers vanillestokje
3 eidooiers
3 eetlepels honing

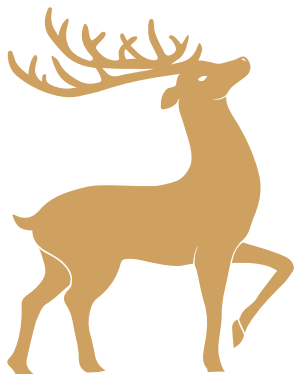
Zo maak je het:

Meng de eidooier, honing en vanille extract door elkaar. Breng de slagroom aan de kook. Giet de slagroom langzaam bij het eimengsel in de koude kom. Blijf goed roeren. Giet terug in de pan en blijf ondertussen roeren. Laat op zacht vuur nog 2 minuten iets meer indikken.

Verdeel het verse fruit over een groot bord of op een plank. En serveer er een bakje vanillesaus bij om het fruit in te dippen. Als de saus afkoelt wordt hij nog iets dikker.

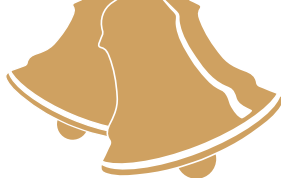
TIP:

Je mag zelf uiteraard ook vers fruit naar keuze toevoegen.









CHOCOLADE- SEMIFREDDO MET FRAMBOZEN EN PISTACHE

Bereidingstijd: 15 min.

Invriezen: minimaal 6 uur

Dit heb je nodig

voor 1 taart:

1 ei
1 zakje vanillesuiker
300 ml slagroom
100 gram mascarpone
75 gram pure chocolade,
plus extra ter garnering
100 gram frambozen,
plus extra ter garnering
50 gram gezouten
pistachenootjes
Evt verse munt ter
garnering

Nodig:

Cakeblik van 18 - 20 cm
Bakpapier

Zo maak je het:

Klop het ei samen met de vanillesuiker in de keukenmachine tot het een luchtig en schuimend geheel is. Voeg dan de slagroom en mascarpone toe en laat de keukenmachine op lage snelheid draaien. Laat draaien tot je een romig geheel hebt.

Smelt in de tussentijd de chocolade au bain-marie. Laat kort afkoelen en giet het dan bij het mascarponemengsel.

Bekleed het cakeblik vervolgens met bakpapier.

Meng de frambozen door het mascarpone-chocolademengsel en giet het geheel in het cakeblik. Dek het blik af met bakpapier of vershoudfolie en zet het minimaal 6 uur in de vriezer tot helemaal bevroren.

Stort de semifreddo minimaal 20 minuten voor het serveren op een bord of schaal en laat op temperatuur worden. Snijd in de tussentijd de pistachenootjes grof.

Garnering:

Garneer de semifreddo met de pistachenootjes, wat verse frambozen, pure chocolade en munt.



Vragen

voor bij het diner

KNIP DEZE VRAGENKAARTJES UIT EN GA VOOR EEN GOED GESPREK

ALS IK IETS
MOCHT DOEN
WAT IK NOG
NOOIT HEB
GEDAAN DAN
ZOU DAT ... ZIJN

Fransje

WAAR GAAT
JOUW HART
SNELLER
VAN
KLOPPEN?

Fransje

HET KOMENDE
JAAR GA IK
DEZE PLANNEN
VERDER
UITVOEREN ...

Forijvers

WANNEER
BEN JE
BEHULPZAAM
VOOR EEN
ANDER
GEWEEST?

Forijvers

DEZE DINGEN
GAAN MIJ
UITDAGEN IN HET
NIEUWE JAAR

Forijvers

IK VOEL
MIJ ZO
ENERGIEK
ALS IK ZOU
WILLEN

Forijvers

WAT ZOU JE
WEL WILLEN
DOEN, MAAR
DURF JE
(NOG) NIET

Forijns

BEN JE
TEVREDEN MET
DE HOEVEELHEID
MENSEN IN
JE SOCIALE
NETWERK?

Forijns

DE BOODSCHAP
DIE IK AAN DE
WERELD MEE
ZOU WILLEN
GEVEN IS...

Forijns

ALS IK EEN
DAG IEMAND
ANDERS ZOU
MOGEN ZIJN,
IS DAT

Forijns

WAT IS HET
STOUTSTE
WAT JIJ
OOIT HEBT
GEDAAN?

foolivers

WAT WAS
JE LEUKSTE
VAKANTIE-
BESTEMMING?

foolivers

WANNEER
BEN JE VOOR
HET LAATST
IN DE NATUUR
GEWEEST?

foolivers

ALS JIJ DE BAAS
VAN DE WERELD
WAS. WAT ZOU JE
DAN ALS EERSTE
VERANDEREN?

foolivers

ONZE FAVORIETE HULP



WAFELIJZER
VOOR KLASSIEKE
HARTWAFELS

DIGITALE KEUKENWEEGSCHAAL



UITSTEKER/
KOOKRING

ELEKTRISCHE
MELKOPSCHUIMER



STAAFMIXER/
KEUKEN-
MACHINE



AFVALLEN MET HEERLIJKE WEEKMENU'S

WIL JIJ GEZONDER, SLANKER EN FITTER
DAN OOI'T TEVOREN WORDEN?



BESTELLEN?

- **Geniet** van de heerlijke recepten in ons winterboek. Inclusief zowel koolhydraatarme als keto-dieet weekmenu's.
- Boost je **vetverbranding!** Door het volgen van onze **4 weekmenu's**.

foodsisters.nl/winterboek