

Kerstkokosballetjes met chocolaatje

Ingrediënten:

85 gram kristalsuiker

100 gram geraspte kokos

2 kleine eieren of 1,5 groot ei

½ eetlepel custardpoeder

voor de garnering: 4 kerst- chocolaatjes, bijvoorbeeld hulstblaadjes

bakplaat met bakpapier bedekt

4 schoteltjes

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze. Laat het mengsel minimaal 1 uur

rusten op kamertemperatuur. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Maak met een kleine ijslepel of met (natte) handen 12 kleine bolletjes van het kokosmengsel en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de kokosbolletjes in 13-18 minuten goudbruin gaar. Leg op elk schoteltje 3 bolletjes en garneer het met een kerstchocolaatje.

Het is lekker om hierbij een kopje thee te drinken. Of als u ruimte heeft wat betreft kalium, dan kunt u er ook een kopje espresso bij nemen.

Deze bolletjes kunt u 1 dag ervoor klaarmaken.

	Kcal	vet	Verz.vet	Eiwit	koolhydr	zout	Kalium	fosfaat
voorgerecht	125	6	2	5	11	0,12	355	90
vis	370	25	14	27	5	0,58	615	295
rijst	175	1	-	5	37	0,03	125	150
wortel	120	5	1	1	14	0,08	275	35
toetje	325	21	16	5	27	0,12	165	100

Kerstrecept 2024

4 personen

Hartige muffin met aardappel en paprika

*

Visrolletje gevuld met harricots verts in mosterd- roomsaus

Bolletje meergranenrijst

Gekarameliseerde worteltjes met honing en tijm

*

Kerstkokosballetjes met chocolaatje



Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2025

Elly van Beek, Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef, Jessica Klein en

Rianka Promes

Diëtisten nierziekten st. Antonius Ziekenhuis

Hartige muffin met aardappel en paprika

Ingrediënten

200 gram geschilde en in kleine blokjes gesneden vastkokende aardappel
½ eetlepel zonnebloemolie en olie om de vormpjes in te vetten
80 gram fijngesnipperde ui
2 eieren
peper
80 gram in blokjes gesneden rode paprika
4 snoeptomaatjes
1 schaaltje veldsla, gewassen
4 toefjes verse peterselie
muffinvorm of 4 souffle potjes en 4 schoteltjes

Bereiding

Doe de olie in een hapjespan en zet het vuur hoog. Als de olie goed heet is doe dan de aardappelblokjes en ui erin. Roerbak dit 5 minuten en zet de warmtebron dan laag. Roer gedurende 10 minuten het aardappel- ui mengsel af en toen om. Kluts de eieren met de peper. Verwarm intussen de oven voor op 180 graden Celsius. Vet de vormpjes in. Roer de paprika door het aardappel-ui mengsel en verdeel dit over 4 vormpjes. Leg hier bovenop een snoeptomaatje en druk dit in het er een beetje in. Verdeel de geklutste eieren over de 4 vormpjes. Bak ze vervolgens in 25 minuten af. Leg de veldsla in waaivorm op de schoteltjes. Haal de muffin uit de vormpjes en garneer met een toefje peterselie.

Visrolletje, gevuld met harricots verts in mosterd- roomsaus

Ingrediënten

500 gram schol of eventueel pangasius filet, gehalveerd in de lengte
200 gram harricots verts, schoongemaakt
peper
2 bosuitjes, in dunne reepjes gesneden
250 gram crème fraîche
200 ml droge witte wijn, of 0% witte wijn
4 afgestreken theelepels mosterd
2 theelepels mosterdzaad
evt. ½ fijngesneden Spaans pepertje als u van pittig eten houdt.

Bereiding

Kook de boontjes in een pan met weinig water in 6 minuten gaar. Bestrooi de visfilet aan beide kanten met peper. Leg op elke visfilet aan het breedste uiteinde een bergje boontjes en bosui. Rol de visfilet zo op, dat de groente er aan beide kanten iets uitsteekt. Plaats de rolletjes naast elkaar in een goed ingevette lage ovenschaal. Roer de crème fraîche, mosterd, mosterdzaad en evt. Spaanse peper door elkaar en schenk de saus over de rolletjes. Maak de rolletjes gaar in de magnetron op 600 Watt in 10-15 minuten; de tijd is afhankelijk van de dikte van de visfilet.



Bolletje meergranenrijst

Ingrediënten

200 gram meergranenrijst
1 kommetje, met olie ingevet

Bereiding

Kook de meergranenrijst volgens bereiding op de verpakking. Doe ¼ deel van de rijst in een kommetje en druk dit aan. Leg hierop een omgekeerd bord, keer dit gezamenlijk om. Doe het op dezelfde manier voor de andere 3 borden.

Gekarameliseerde worteltjes met honing en tijm

Ingrediënten:

500 gram schoongemaakte wortel, in de lengte doorgesneden
4 eetlepels honing
2 takjes tijm
Ovenschaal met olijfolie ingevet

Bereiding

Kook de wortelen 10 minuten. Verwarm de oven ondertussen op 200 graden Celsius. Leg de wortels in de ovenschaal. Besprenkel dit met honing en roer het een beetje door elkaar, zodat de honing verdeeld over de wortelen zit. Ris de blaadjes van de tijm en strooi dit over de wortelen met honing. Verwarm de wortel 15 minuten in de oven en serveer direct.