

Citroenmascarpone met frambozen en Bastogne

Ingrediënten

- 1 citroen
- 250 gram mascarpone
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 8 Bastogne koeken
- 200 gram frambozen
- 3 eetlepels lemon curd

Bereiding

Rasp het gele gedeelte van de citroenschil en meng dit met de mascarpone en de yoghurt. Verkruimel de bastogne koekjes. Pureer $\frac{3}{4}$ van de frambozen en meng dit met de 3 eetlepels lemon curd. Verdeel de bastogne kruimels over 4 glaasjes. Schep een laagje van het citroenmascarpone mengsel erover, maar bewaar voldoende voor nog een laagje. Schep vervolgens een laagje van de frambozen-lemon curd puree en eindig met een laagje citroenmascarpone. Verdeel de overgebleven frambozen over de glazen en garneer eventueel af met een snufje van de Bastogne kruimels.

Analysecijfers per 1 persoonsportie

	Kcal	Eiwit (g)	Vet (wv vv)	Koolhydraten (g)	Zout (g)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Geroosterde aubergine	142	4	10 (3)	7	0,05	355	70
Zalm met citroen en venkel	240	21	15 (3)	4	0,25	635	250
Pasta met citroen	295	11	18 (5)	5	0,45	85	215
Lemon curd	113	1	8 (5)	8	-	30	25
Citroenmascarpone	378	7	32 (20)	12	0,25	105	210

Kerstrecept 2021

voor 4 personen

Ottolenghi's geroosterde aubergines

Zalm met sinaasappel en venkel uit de oven
Pasta met citroen en Parmezaanse kaas

Lemon curd
Citroenmascarpone met frambozen en Bastogne



Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2022

Liesbeth van Buren Jessica Klein Renske Roest Iris van der Hoef
Diëtisten nierziekten st. Antonius Ziekenhuis

Ottolenghi's geroosterde aubergines

Ingrediënten

- 0,2 mg saffraan
- 3 el water
- 1 teentje knoflook
- 150 gram Griekse yoghurt
- 5 el olijfolie
- 2 el citroensap
- 2 aubergines
- 2 el geroosterde pijnboompitten
- 4 el verse granaatappelpitjes
- 20 verse basilicumblaadjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de saffraan 5 minuten trekken in een kommetje met 3 eetlepels heet water en snijd de knoflook fijn. Doe de geweekte saffraan incl de 3 eetlepels water en de knoflook in een schaal en voeg hieraan de yoghurt, citroensap en 3 eetlepels olijfolie toe en roer dit goed door elkaar tot een gladde saus.

Halveer de aubergines in de lengte en leg deze op een bakplaat. Snijd het vruchtvlees kruislinks in, zorg wel dat het vel heel blijft. Besprenkel de aubergines met wat olijfolie en bestrooi met peper. Rooster ze vervolgens 40 minuten in de oven en laat ze afkoelen.

Leg de aubergines op een schaal en serveer met de saffraan-yoghurt erover. Bestrooi het met de pijnboompitten en granaatappelpitten en leg de basilicumblaadjes erover.

Zalm met sinaasappel en venkel uit de oven

Ingrediënten

- 100 gram venkel
- 1 sinaasappel
- 400 gram zalmfilet
- 3 eetlepels olijfolie
- 10-12 blaadjes verse basilicum
- Paar takjes platte peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd vervolgens de onderkant en de stengels van de venkel. Halveer de kol en snijd in plakken van een halve centimeter. Snijd ook de sinaasappel in plakjes van ongeveer één centimeter dik. Verdeel de venkel over de bodem van een ovenschaal. Leg vervolgens de sinaasappelplakjes hierover en de zalm bovenop. Besprenkel met de olijfolie en wat peper. Rooster de zalm 15-20 minuten (afhankelijk van de dikte van de vis) in het midden van de oven. Snijd tot slot de basilicum en peterselie fijn. Verdeel de kruiden over de zalm zodra deze uit de oven is.

Pasta met citroen en Parmezaanse kaas

Ingrediënten

- 300 gram tagliatelle
- 8 eetlepels olijfolie
- Sap van 1 citroen
- 70 gram Parmezaanse kaas

Kook de pasta volgens de bereiding op de verpakking. Meng dit vervolgens met de olijfolie en het citroensap. Roer ook de Parmezaanse kaas tot slot de pasta. Voeg naar smaak wat peper toe.

Lemon curd (te gebruiken in het nagerecht)

Ingrediënten

- 2 citroenen
- 150 gram ongezouten roomboter
- 2 middelgrote eieren
- 125 gram witte basterdsuiker

Bereiding

Pers de citroenen uit. Verwarm het sap samen met de boter in een pan op laag vuur tot de boter gesmolten is. Mix in een kom de eieren en de suiker met elkaar. Voeg al roerend het citroenbotermengsel toe. Maak de pan schoon en giet hier vervolgens het mengsel in terug. Breng al roerend aan de kook en blijf roeren tot het mengsel een vladikte heeft.

U kunt de lemon curd bewaren in een pot/bakje. Laat het goed afkoelen voordat u het in de koelkast zet. Gekoeld blijft het ongeveer een week houdbaar.