

Tiramisu in een glaasje

150 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

150 ml mascarpone

25 gram poedersuiker

1 kopje koffie of espresso

naar wens een eetlepel Amaretto

1 pak lange vingers (niet alles nodig)

4 theelepels cacao poeder

Traditionele tiramisu wordt met (rauwe) eieren bereid. Deze variant met slagroom bevat minder eiwit. Dit nagerecht kunt een dag van tevoren maken. Zet 4 brede glaasjes of kleine weckpotjes klaar. Klop de slagroom stijf met de vanillesuiker. Roer de mascarpone los met de poedersuiker. Spatel de slagroom en mascarpone rustig door elkaar. Laat de koffie wat afkoelen en voeg de Amaretto toe. Schep een dun laagje mascarpone mengsel in het glas. Breek de lange vingers en doop ze kort in de koffie. Leg ze op het mascarpone mengsel. Schep vervolgens weer een laagje mascarpone mengsel in het glas, gevolgd door een laagje in koffie gedoopte lange vingers en eindig met een laag mascarpone mengsel. Bestrooi met cacao. Dek de glaasjes af met keukenfolie of sluit de weckpotjes. Laat de nagerechten minimaal 4 uur in de koelkast opstijven.

Analysecijfers per 1 persoonsportie

	Kcal	Eiwit (g)	Vet (wv vv)	Koolhydraten (g)	Zout (g)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Portobello	180	6	15 (4)	5	0,22	400	40
Hertenbiefstuk	181	29	7 (4)	0	0,16	540	240
Cranberry compote	65	0	0 (0)	15	0,0	60	0
Regenboog worteltjes	47	1	0 (0)	8	0,08	315	30
Rijsttimbaaltje	140	3	0 / (0,5)	31	0,0	20	30
Tiramisu	474	6	33 (21)	36	0,17	150	470

Kerstrecept 2020

voor 4 personen

Portobello gevuld met spinazie en geitenkaas

Hertenbiefstuk met cranberry compote

Regenboogwortels met knoflook en gember en rijst

Tiramisu in een glaasje



Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2021

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

Portobello (grote kastanjechampignon) gevuld met spinazie en geitenkaas

<i>4 portobello's a circa 80 g</i>	<i>versgemalen peper</i>
<i>1 sjalotje</i>	<i>80 g zachte geitenkaas (rol)</i>
<i>olijfolie</i>	<i>4 walnoten (gekraakt)</i>
<i>100 g jonge spinazie</i>	<i>1 eetlepel honing</i>
<i>1 eetlepel Provençaalse kruiden</i>	

Verwarm de oven voor op 180°C. Bedek de bakplaat met bakpapier. Veeg de portobello's schoon met keukenpapier. Snijd de steeltjes eruit en verwijder de sporen met een lepel. Snijd het sjalotje fijn. Verwarm de olie in een wok en fruit de sjalotjes 2 minuten. Voeg de spinazie toe en roer door tot de spinazie geslonken is. Maak op smaak met Provençaalse kruiden en peper. Smeer de bovenkant van de portobello's in met olijfolie en leg ze omgekeerd op de bakplaat. Schep de spinazie in de portobello's. Snijd de geitenkaas in 4 plakken en leg deze bovenop de spinazie. Verkruimel over elke portobello een walnoot en druppel er honing over. Zet de gevulde portobello's 8 – 10 minuten in de oven.

Cranberry compote

<i>250 gram cranberries</i>	<i>100 ml water</i>
<i>50 gram suiker</i>	<i>0,5 theelepel kaneel</i>
<i>1 kruidnagel</i>	

De compote kunt u een dag van tevoren maken. Doe de cranberries met suiker, kruidnagel en water in een steelpan en breng aan de kook. Voeg de kaneel toe nadat de bessen geknapt zijn en laat nog 5 minuten zachtjes doorkoken. Proef de compote; u kunt naar wens extra suiker toevoegen. Als u de compote een dag van tevoren maakt, laat dan de saus afkoelen en bewaar in de koelkast. Warm de saus dan zachtjes op met een klein scheutje water. Koud serveren kan ook.

Hertenbiefstuk

<i>4 hertenbiefstukjes a 125 gram</i>
<i>Vers gemalen peper</i>
<i>25 gram roomboter ongezouten</i>

Laat de hertenbiefstukjes een half uur op kamertemperatuur komen. Bestrooi kort voor het bakken met peper. Verhit de boter in een pan. Schroei de biefstuk snel aan beide zijden dicht, totdat er een mooi bruin kleurtje ontstaat. Bak vervolgens op lagere temperatuur 2 a 3 minuten per kant. Houd de biefstukken in beweging met een spatel. Neem de biefstukken uit de pan, verpak in aluminiumfolie en laat 8 tot 10 minuten rusten.

Regenboogwortels met knoflook en gember

<i>500 g regenboogworteltjes (groente speciaalzaak) of bospeen</i>	
<i>1 teen knoflook</i>	<i>olijfolie</i>
<i>10 gram verse gember</i>	<i>15 gram peterselie (vers)</i>

Snijd het lof van de wortels af, maar laat een klein stukje groen zitten. Schrap of schil de wortels. Kook de wortels in een pan met ruim water in 10 minuten beetgaar. Hak de knoflook en gember fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de knoflook en gember kort, zonder bruin te laten worden. Voeg de uitgelekte wortels toe en bak deze 5 minuten mee, blijf omscheppen. Bestrooi met fijngehakte peterselie.

Rijsttimbaaltjes

<i>160 g witte rijst</i>
<i>1 el olijfolie</i>

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Vet een kopje of een klein schaaltje in met wat olijfolie en vul deze met rijst. Goed aandrukken en daarna storten op een bord.