

## Vanillecrème met speculaas

<i>½ vanillestokje</i>	<i>70 g kristalsuiker</i>	<b>Benodigheden</b>
<i>120 ml halfvolle melk</i>	<i>350 ml slagroom</i>	<i>4 kleine ovenschaaltjes</i>
<i>4 eidooiers</i>	<i>4 speculaaskoekjes</i>	<i>1 grote ovenschaal</i>

Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap de zaadjes eruit. Verhit de zaadjes met de melk in een pan op laag vuur.

Doe intussen de dooiers in een grote kom en klop de suiker erdoor tot het mengsel romig en lichtgeel van kleur is. Klop de koude slagroom erdoor tot alles goed gemengd is. Voeg al kloppend de hete vanillemelk toe tot alles weer goed gemengd is. Giet het mengsel in een passende schaal en zet minstens 2 uur in de koelkast. Verwarm de oven voor op 95°C.

Giet het mengsel voorzichtig over in 4 kleine ovenschaaltjes. Leg voorzichtig een speculaaskoekje op elke crème.

Zet de 4 ovenschaaltjes in een grote ovenschaal en schenk deze grotere ovenschaal vol met kokend water. Zet de ovenschaal in de oven bak 1 tot 1,5 uur. De crèmes moeten net stevig, maar nog zacht in het midden zijn.

Zet de gare crèmes wanneer ze iets zijn afgekoeld minstens 1 uur voor het serveren in de koelkast.

## Analysecijfers per 1 persoonsportie

	Kcal	Eiwit (g)	Vet (vv vv)	Koolhydraten (g)	Zout (g)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Voorgerecht	93	3	3 (0,5)	13	0,23	200	40
Hoofdgerecht vlees	302	22	21 (12)	3	0,16	450	240
Hoofdgerecht groente	55	1	0 (0)	11	0,0	200	30
Hoofdgerecht rijst	180	4	1 (0,5)	37	0	130	150
Nagerecht	527	7	41 (25)	31	0,29	170	220

# Kerstrecept 2019

voor 4 personen

Bruchetta met tomaten

Hazenrugfilet met portsaus

Witlof met peer en rijst met kruiden

Vanillecrème met speculaas



**Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2020**

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

## Bruchetta (gegrild stokbrood) met tomaten

8 sneetjes stokbrood  
4 tomaten  
1 teen knoflook

3 takjes verse basilicum, alleen de blaadjes  
(versgemalen) peper  
1 el olijfolie

Vul een kom met kokend water. Snijd met een mes een kruisje aan de onderkant van de tomaten en dompel ze 20 seconden onder in het kokende water. Spoel af met koud water en ontvel de tomaten. Verwijder de steel en pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Doe de tomatenblokjes in een kom. Hak de basilicum fijn en schep dit door de tomaten. Breng het geheel op smaak met wat (versgemalen) peper. Het tomatenmengsel kan direct gebruikt worden of afgedekt in de koelkast worden bewaard. Pel de knoflook en pers uit boven een kleine kom. Roer de olijfolie er doorheen. Snijd 2 sneetjes stokbrood per persoon en rooster in een broodrooster. Bestrijk het stokbrood dun met de knoflookolie en leg hier de tomatenblokjes op.

## Hazenrugfilet met portsaus

400 g hazenrugfilet  
(versgemalen) peper  
50 g ongezouten roomboter

1 sjalotje, fijngesneden  
100 ml creme fraiche  
100 ml rode port

Bestrooi het vlees met (versgemalen) peper. Verhit in een braadpan of grote koekenpan de boter en braad de hazenrugfilet rondom bruin in 3 minuten. Voeg de helft van de port en een scheutje water toe en braad het vlees op laag vuur met de deksel half op de pan in 30 minuten. Keer het vlees regelmatig. Neem de hazenrugfilet uit de pan, verpak in aluminiumfolie en laat even rusten. Fruit in de achtergebleven boter het sjalotje. Voeg de creme fraiche en de rest van de port toe. Breng het geheel aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Saus zo nodig op smaak brengen met (versgemalen) peper. Snijd de hazenrugfilet voor het serveren in plakjes en verdeel over 4 borden. Serveer de saus apart van het vlees.

## Witlof met peer

4 stronken witlof  
2 handperen (bijv. Conference)  
1 el citroensap

50 g ongezouten roomboter  
1 el honing  
2 tl gedroogde tijm

Snijd de onderkant van de stonken witlof en snijd de witlof doormidden. Verwijder de harde kern. Schil de peren, snijd ze in plakken en besprenkel ze met het citroensap. Verhit de boter met honing in een koekenpan. Bestrooi de stronken witlof met tijm en bak ze in de honing-boter op laag vuur aan beide kanten in ca. 10 minuten bruin. Neem de witlof uit de pan en bak in het achtergebleven bakvet de plakjes peer beide kanten 1 minuut. Serveer de witlofstronken met de snijkant naar boven en leg hier de plakjes peer op.

## Rijsttimbaaltjes

200 g (zilvervlies)rijst  
1 el fijngehakte verse peterselie  
1 el fijngehakte verse bieslook  
1 el olijfolie

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