



Kerstrecept 2018

Voor vier personen

Bietencarpaccio met geitenkaas en honingdressing
Langzaam gegaarde lamsrack met kruidenrub

- Met groene asperges en couscoussalade

Affogato (espresso met vanille ijs)

Bietencarpaccio met geitenkaas en honingdressing

Ingrediënten:

- 2 gekookte en geschilde rode bieten
- 2 el pijnboompitten
- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijn azijn
- 0.5 el honing
- 75 g zachte geitenkaas
- Tijmblaadjes (4 takjes)

Bereiding:

Rooster de pijnboompitten en laat de pitjes afkoelen op een bord. Schaaf de rode bieten in dunne plakjes. Verdeel de plakjes en leg ze in een cirkel op de vier borden. Klop de olijfolie met de witte wijnazijn en de honing tot een dressing, voeg eventueel een beetje peper toe naar smaak. Verkrummel de geitenkaas boven de carpaccio en besprenkel de dressing erover. Verdeel de pijnboompitjes en tijmblaadjes als laatst over de borden.

Langzaam gegaarde lamsrack met kruidenrub

Ingrediënten:

- 2 cm verse gember
- 1 teentje knoflook
- 2 el Jonnie Boer curry madras kruiden
- 1 tl zwarte peper
- 2 el arachideolie
- Verse lamsrack (ca. 500 gram)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 120 °C. Schil en rasp de gember. Pers de knoflook en meng met de curry madras, peper en olie tot een rub. Wrijf de lamsrack ermee in. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en braad de lamsrack rondom in 3 minuten op middelhoog vuur aan. Leg de lamsrack in een ovenschaal. Steek de vleesthermometer in het midden van het vlees. Braad het vlees in het midden van de oven in ca. 35 minuten medium rare of tot de kern 60 °C is. Haal het uit de oven en laat 5 min onder aluminiumfolie rusten. Serveer vervolgens de lam met couscoussalade of aardappelpuree en gegrilde groene asperges.

Benodigdheden:

- Eventueel een vleesthermometer

Gegrilde asperges

Ingrediënten:

- 400 gram groene asperges
- scheutje olijfolie

Bereiding:

Snijd ongeveer 2 cm van de onderkant van de asperges. Sprengel een scheutje olijfolie over de asperges en gril ze vervolgens in een grillpan op middelhoog vuur gedurende 8-10 minuten.

benodigdheden:

- grillpan

Kruiden-granaatappel couscous

Ingrediënten:

- 1 citroen
- 25 g rozijnen
- 2 el olijfolie
- 350 ml water
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl kaneel
- 250 g couscous
- half bakje verse munt (bakje 15 g)
- 15 g verse koriander
- 3 takjes bladselderij
- 1 granaatappel

Bereiding:

Rasp 2 tl citroenschil (alleen het geel) en pers een halve citroen uit. Breng een pan met 350 ml water met de olie, komijn, kaneel en rozijnen aan de kook. Voeg de couscous toe, zet het vuur uit of haal de pan van de warmtebron en laat de couscous afgedekt 10 min doorgaren.

Snijd ondertussen de blaadjes van de koriander, de mint en de selderij fijn. Schep de couscous in een schaal en schep er het citroensap, de rasp van de citroenschil en de gesneden kruiden door. Breng eventueel op smaak met wat peper. Schep de granaatappelpitjes als laatst door de couscous.

Affogato (espresso met vanille ijs)

Ingrediënten:

- 140 ml espresso (4 kopjes a 35 ml)
- 4 bolletjes vanille ijs
- een scheutje Amaretto (amandel likeur)
- 4 klets koppen

Bereiding:

Zet vier kopjes espresso in vier doorzichtige glazen. Schep vervolgens in elk glas een bolletje vanille ijs. Voeg een scheutje Amaretto toe. Garneer het gerecht af met een klets kop.

Analysecijfers

	Kcal	Eiwit	Vet (waarvan verzadigd)	Koolhydraten	Zout	Kalium	fosfaat
Voorgerecht	120	4	9.5 (2.8)	4	0.27	230	40
Hoofdgerecht vlees	250	25	16 (5.9)	2	0.18	420	240
Nagerecht	155 (met likeur 255)	2	8.0 (4.4)	18 (met likeur 28)	0.10	190	55
100 gram asperges	30	1	1.3 (0.2)	3	-	200	60
1 portie couscous salade	165	4	3.2 (0.5)	28	0.02	235	55
100 gram aard. puree	75	2	0.5 (0.3)	16	0.2	310	40

Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2019!
Jessica Klein, Liesbeth van Buren en Iris van der Hoef,
diëtisten Nierziekten St. Antonius Ziekenhuis