

Bereiding

Houd 4 aardbeien apart en snijd in kleine stukjes. Doe de overige aardbeien met de suiker en het citroensap in een pannetje en breng dit al roerend op middelhoog vuur aan de kook. Kook het zo'n 5 minuten op laag vuur door. Meng de maïzena met het water en giet dit al roerend bij het aardbeienmengsel (compote). Breng de compote opnieuw al roerend kort aan de kook en haal de pan van het vuur. Laat de compote helemaal afkoelen. Snijd de cake in kleine blokjes. Zet 4 glazen klaar. Verdeel de helft van de blokjes cake over de 4 glazen. Verdeel de helft van de compote op de cake en voeg vervolgens een laagje vanillevla toe. Herhaal deze drie laagjes en sluit af met een toef slagroom. Garneer de aardbeien truffles met geroosterde amandelschaafsel en stukjes aardbei.

Variatietip:

- In plaats van aardbeien kunt u ook ander rood fruit gebruiken (vers of diepvries)
- Besprenkel de cake voor gebruik met wat likeur, bijvoorbeeld port of sinaasappellikeur voor een extra feestelijk tintje

Analysecijfers per 1 persoonsportie

| | Kcal | Eiwit (g) | Vet (wv vv) | Koolhydraten (g) | Zout (g) | Kalium (mg) | Fosfaat (mg) |
|---------------------------------|------|-----------|-------------|------------------|----------|-------------|--------------|
| Artisjokken met vinaigrettesaus | 241 | 3 | 19 (3) | 13 | 0.23 | 450 | 110 |
| Kalkoen met honingsaus | 148 | 19 | 6 (1) | 5 | 0.09 | 30 | 190 |
| Kokosrijst met noten | 560 | 14 | 25 (9) | 67 | 0.01 | 330 | 300 |
| Sperziebonen met citroen | 21 | 1 | 0 (0) | 4 | 0.01 | 230 | 80 |
| Aardbeien truffles | 290 | 4 | 16 (10) | 33 | 0.30 | 240 | 110 |

Kerstrecept 2022

4 personen

Artisjokken met vinaigrettesaus

Sperziebonen met citroen
Kokosrijst met cashewnoten
Kalkoen met honingsaus

Aardbeien truffles



Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2023

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

Artisjokken met vinaigrettesaus

Ingrediënten

- 4 hele artisjokken
- Sap van een halve citroen
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels (witte wijn) azijn
- 2 theelepels mosterd
- Peper
- Vloeibare honing

Bereiding

Haal de buitenste, stevige bladeren van de artisjokken af. Snijd de stengel eraf. Vul een grote pan met water. Voeg de artisjokken voorzichtig rechtop toe en breng samen met het citroensap aan de kook. Laat de artisjokken 35 minuten zachtjes koken en giet daarna voorzichtig af. Maak ondertussen de vinaigrettesaus. Doe de (witte wijn) azijn en mosterd in een kommetje en roer goed door. Voeg vervolgens de olijfolie en peper naar smaak toe. Opnieuw goed doorroeren. Breng op smaak met paar druppeltjes honing. Verdeel de vinaigrettesaus over 4 kleine schaalpjes. Zet de artisjokken met schaalpje vinaigrette op een bord. Trek aan tafel de blaadjes er één voor één af en doop de onderkant in de vinaigrettesaus. Schraap met uw tanden het zachte, onderste deel van de bladeren eraf. Op een gegeven moment zijn de bladeren te klein om hier nog groente af te schrapen. Snijd deze overgebleven kleine blaadjes en de harige binnenkant met een mes eraf en gooi weg. Snijd de bodem van de artisjok in stukjes en doop in de vinaigrettesaus.

Sperziebonen met citroen

Ingrediënten

- 500 g sperziebonen
- Sap van een halve citroen

Bereiding

Verwijder de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen en kook in ca. 10 minuten beetgaar. Giet af en besprenkel naar smaak met citroensap.

Kokosrijst met cashewnoten

Ingrediënten

- 300 g basmatirijst
- 50 g kokosrasp
- 150 g ongezoeten cashewnoten

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Plet de cashewnoten met een vijzel of met een lepel in kleinere stukken. Rooster de geraspte kokos en de cashewnoten een paar minuten in een droge, hete koekenpan. Schep de kokosrasp en cashewnoten door de gare rijst.

Variatietip:

- Kies voor langkorrelige basmatirijst (in plaats van 'gewone' basmatirijst) van bijvoorbeeld Jumbo supermarkt of van het merk Dawaat (verkrijgbaar bij de toko)

Kalkoen met honingsaus

Ingrediënten

- 300 g kalkoenfilet
- (versgemalen) peper
- Vloeibare bak- en braadvet
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 2 eetlepels (witte wijn) azijn

Bereiding

Snijd de kalkoenfilet in blokjes van ca. 2 cm en bestrooi met (versgemalen) peper. Verhit bak- en braadvet in een koekenpak of wok en bak de blokjes kalkoenfilet in ca. 10 minuten zachtjes bruin en gaar. Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Voeg aan het achtergebleven braadvet honing toe. Roer het door en blus de jus af met (witte wijn) azijn. Laat dit nog even door pruttelen. Verdeel de kalkoenblokjes, samen met de sperziebonen en kokosrijst, over 4 borden. Schep de jus over de kalkoenblokjes.

Aardbeien truffles

Ingrediënten (compote)

- 250 g verse of diepvries aardbeien
- 2 eetlepels suiker
- Sap van ½ citroen
- 2 theelepels maïzena
- 2 eetlepels water

Ingrediënten (overig)

- 4 plakjes (roomboter) cake
- 125 ml bereide slagroom
- 200 ml vanillevla
- 15 g amandelschaafsel, geroosterd

Benodigdheden: 4 glazen