

Blauwe bessen en frambozen met mousse van mascarpone en ricotta

Ingrediënten:

1 kleine sinaasappel
150 g mascarpone
150 g ricotta
20 g suiker
5 g basilicum
200 gram blauwe bessen en frambozen (vers of eventueel diepvries)
4 wijnglazen

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranjeschil. Pers de sinaasappel uit (ca 30 ml). Klop de ricotta met de mascarpone, sinaasappelasap en suiker met de mixer gedurende 2 minuten. Scheur de basilicumblaadjes in reepjes en bewaar een 4 blaadjes voor de garnering. Meng het sap en basilicumblaadjes met het fruit. Verdeel het fruit over de 4 wijnglazen en schep er de mascarponemousse op. Garneer met basilicumblaadjes

	Kcal	vet	Verz.vet	Eiwit	koolhydr	zout	Kalium	fosfaat
voorgerecht	235	21	2	4	7	0,16	285	115
vis	335	25	12	20	8	0,29	455	220
tagliatelle	180	1	-	6	36	-	50	65
broccoli	65	3	-	6	1	0,02	540	150
toetje	275	22	14	7	12	0,24	155	115

Kerstrecept 2023

4 personen

Witlofschuitje met waldorfsalade

Kabeljauw met roomsaus

Tagliatelle gekookt met kruiden

Broccoli met geroosterd amandelschaafsel

Blauwe bessen en frambozen met mousse van mascarpone en ricotta



Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2024

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

Witlofschuitje met waldorfsalade

Ingrediënten

1 flinke appel (bijv Elstar of Jonagold)
3 stengels selderij
60 g walnoten
1 Spaans pepertje
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel volle yoghurt
Peper
citroensap
8 grote blaadjes roodlof (rode witlof) of witlof

Bereiding

Was de appel en selderijstengels. Snijd de appel en de selderijstengels in kleine stukjes. Bewaar 8 walnoten voor de garnering en hak de rest van de walnoten fijn. Snijd de Spaanse peper doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in ragfijne stukjes. Vermeng de ingrediënten met de mayonaise en yoghurt. Maak de salade op smaak met citroensap en peper. Was de lofbladeren. Verdeel de salade over de 8 lofbladeren en garneer de salade met een walnoot.

Kabeljauw met roomsaus

Ingrediënten

1 eetlepel verse tijm
400 g kabeljauwfilet
peper
75 g boter
2 eetlepels bloem
1 rode paprika
2 dl kookroom

Bereiding

Haal de tijmblaadjes van de steeltjes en hak ze eventueel nog iets fijn. Wrijf de visfilets in met de tijm en de peper. Paneer de vis met een beetje bloem.

Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine blokjes. Laat de boter bruin worden in de pan en bak hierin de visfilets om en om goudbruin. Voeg de paprika stukjes toe in de pan en bak het mee. Neem de vis uit de pan. Doe de room in pan bij het bakvet en paprika en roer dit goed door elkaar. Giet de saus over de vis en serveer het direct.

Tagliatelle gekookt met kruiden

Ingrediënten

200 gram Tagliatelle
1 kruidenbuitje (vleesbouillon)

Bereiding

Breng de hoeveelheid water aan de kook volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en hang daar het kruidenbuitje in. Kook de tagliatelle volgens bereiding op de verpakking. Haal het kruidenbuitje uit het kookvocht als de tagliatelle gaar is en giet de pasta af. Direct serveren.

Broccoli met geroosterd amandelschaafsel

Ingrediënten:

500 gram broccoli (schoongemaakt gewogen)
20 gram geschaafde amandelen

Bereiding

Snijd de broccoli in roosjes. Schil de steel en snijd in plakjes van ca. 1 cm dik. Kook de broccoli gaar in een bodempje water gedurende ca 10-12 minuten. Giet de broccoli af. Zet de koekenpan op middelhoog vuur op. Laat de pan eerst warmer worden. Voeg de amandelen toe, olie is niet nodig. Rooster de amandelen in ongeveer drie minuten en schep regelmatig om, totdat ze lichtbruin kleuren en lekker ruiken. Schep de broccoli in een schaal en strooi de geroosterde amandelen erover.

