

Kerstmenu Ben Fit 2022

Voorgerecht

Gegrilde groenten met romige burrata

Hoofdgerecht

*Kabeljauwhaasjes met hazelnootkorst en
knolselderijpuree*

Nagerecht

Ijsandwich

Merry Christmas!

DEAR SANTA



Voorgerecht

Gegrilde groente met romige burrata

INGREDIËNTEN voor 4 personen

200 gram cherrytomaatjes

150 gram oesterzwammen

4 kleine burrata's (burratine)

2 eetlepels olijfolie

1 verse rode peper

Verse basilicum

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de tomaatjes en maak de oesterzwammen schoon. Scheur de oesterzwammen in kleine stukjes. Meng de oesterzwammen met de tomaatjes en 1 eetlepel olijfolie in een ovenschaaltje. Grill de groente in ongeveer 20 minuten zacht en gaar. Snijd de basilicum klein en snijd de rode peper klein en doe samen in een bakje. Gebruik de rode peper naar eigen smaak. Verwarm de andere eetlepel olie in een pannetje en wanneer deze heet is, schenk je de olie op de pepertjes met basilicum. Serveer de gegrilde groenten op een bord, leg een burrata erop en besprenkel met de hete peper olie en serveer direct.

per portie 195 kcal, 6g eiwit, 17g vet, 4g kh



Hoofdgerecht

Kabeljauwhaasje met hazelnootkorst en knolselderijpuree

INGREDIËNTEN voor 4 personen

4 kabeljauwhaasjes	50 gram paneermeel
500 gram knolselderij	1 eiwit
1 bakje kastanjechampignons	1 sjalotje
4 grote aardappelen met schil	2 eetlepels olijfolie
100 gram zuivelspread naturel	1 teentje knoflook
Verse tijm en rozemarijn	
4 eetlepels gehakte hazelnoten	

BEREIDINGSWIJZE

Draai de voorverwarmde oven terug naar 180 graden. Dep de vis droog. Snijd het sjalotje fijn en fruit in een theelepel olijfolie. Klop het eiwit stijf. Meng het eiwit met de paneermeel, fijngehakte hazelnootjes, het sjalotje, een teentje geperste knoflook en verse tijm en rozemarijn naar smaak. Bedek de stukjes vis met het mengsel. Bak de vis in het midden van de oven in 15 tot 20 minuten gaar.

Was de aardappelen en de knolselderij en snijd in gelijke blokjes. Kook de aardappelen met knolselderij samen in 20 minuten gaar. Maak er daarna puree van. Bak de kastanjechampignons in een pan en voeg als deze zacht en gaar zijn de zuivelspread toe. Roer op laag vuur door en breng op smaak met tijm. Serveer de knolselderijpuree eerst en leg het stukje vis erop. Leg als laatst de romige champignons erbij.

per portie 626 kcal, 39g eiwit, 21g vet, 62g kh



Hoofdgerecht vegetarisch

Gerookte tofusteak met hazelnootkorst en knolselderijpuree

INGREDIËNTEN voor 4 personen

4 plakken gerookte tofu	50 gram paneermeel
500 gram knolselderij	1 eiwit
1 bakje kastanjechampignons	1 sjalotje
4 grote aardappelen met schil	2 eetlepels olijfolie
100 gram zuivelspread naturel	1 teentje knoflook
Verse tijm en rozemarijn	
4 eetlepels gehakte hazelnoten	

BEREIDINGSWIJZE

Draai de voorverwarmde oven terug naar 180 graden. Dep de tofu droog. Snijd het sjalotje fijn en fruit in een theelepel olijfolie. Klop het eiwit stijf. Meng het eiwit met de paneermeel, fijngehakte hazelnootjes, het sjalotje, een teentje geperste knoflook en verse tijm en rozemarijn naar smaak. Bedek de stukken tofu met het mengsel. Bak de tofu in het midden van de oven in ongeveer 15 minuten krokant en gaar.

Was de aardappelen en de knolselderij en snijd in gelijke blokjes. Kook de aardappelen met knolselderij samen in 20 minuten gaar. Maak er daarna puree van. Bak de kastanjechampignons in een pan en voeg als deze zacht en gaar zijn de zuivelspread toe. Roer op laag vuur door en breng op smaak met tijm. Serveer de knolselderijpuree eerst en leg de tofu erop. Leg als laatst de romige champignons erbij.

per portie 642 kcal, 28g eiwit, 27g vet, 64g kh



Nagerecht

Ijs sandwich

INGREDIËNTEN voor 4 personen

8 volkoren digestive koekjes
4 bolletjes kaneelijs

BEREIDINGSWIJZE

Laat het kaneelijs iets zacht worden.

Plaats een bolletje kaneelijs op een volkoren koekje en druk het andere koekje erop.
Serveer met een lekkere kop koffie.

per portie 221 kcal, 4g eiwit, 9g vet, 30g kh