



GEZONDE KERSTDAGEN EN EEN HEERLIJK NIEUWJAAR!

5 lekkere recepten voor de feestdagen

Tomaten zijn fantastisch. Ze zitten boordevol vitamine C en B en helpen daardoor je hart- en bloedvaten gezond te houden. Deze soep is daarom uitermate geschikt als lunch, voorafje maar ook zeker als tussendoortje op een druilerige dag.

OVERHEERLIJKE TOMATENSOEP

Dit heb je nodig voor een grote pan
(4 grote kommen of 8 kleine kommen):

- 10 zongedroogde tomaatjes in olie
- 1 teentje knoflook
- 2 rode uien
- 750 gram tomaten (liefst roma of tros)
- 1 blokje groentebouillon
- 1 blikje tomatenpuree
- peper

Wil je een feestelijk soepje? Maak dan met bladerdeeg een dakje voor je soep. Neem hiervoor per kom een velletje bladerdeeg. Gebruik een vormpje om er bijvoorbeeld een ster uit te snijden. Bestrooi de ster met een beetje 30+ kaas en doe de dakjes 15 minuutjes in de oven. Leg deze dakjes bovenop de soep vlak voor je hem opdient.



1

Verwijder de schillen van de uien en knoflook en snijd vervolgens de uien en knoflook in grove stukken.

2

Snijd de tomaten in parten.

Neem een grote pan en zet deze op een middel tot hoog vuur. Doe de zongedroogde tomaten in de pan. Als ze nog een beetje onder de olie zitten is dat niet erg. Voeg de ui en knoflook toe en fruit dit aan. Het ruikt nu al lekker in je keuken!

4

Voeg na enkele minuten de tomatenparten toe en de inhoud van het blikje tomatenpuree. Bak dit even twee minuten mee. Goed omscheppen.

5

Voeg vervolgens 1 liter water toe samen met het bouillonblokje. Breng het geheel aan de kook en draai dan het vuur wat lager. Laat de soep ongeveer 10 minuten pruttelen. Voeg wat peper toe voor de smaak.

6

Pak nu de staafmixer en pureer de soep tot hij bijna glad is. Je kunt de soep nu opdienen in een mooi glas of kommetje. Eet smakelijk!

TOSTI STERREN



1

Beleg een boterham met de plak ham en het schijfje tomaat

2

Beleg de andere boterham met de plak kaas, en leg de boterhammen op elkaar.

Neem je uitsteker en leg deze zo op de boterham dat het schijfje tomaat precies in het midden van de ster valt. Druk nu voorzichtig een stervorm uit het brood en de ingrediënten.

4

Smeer de buitenkant van de bijna-tosti nu licht in met wat olijfolie of halvarine.

6

Verwarm de grillpan of het tosti-ijzer.

7

Leg nu de tosti in de grillpan en verwarm de tosti aan beide zijden tot deze knapperig bruin is en de kaas gesmolten.

Geniet van je feestelijke tosti!

TOSTI STERREN

Iedereen is dol op tosti's. Deze tosti's zijn uitermate geschikt voor het kerstontbijt of de kerstbrunch. Maar zomaar een keer bij de lunch kan natuurlijk ook.

Dit heb je nodig per persoon:

- 2 volkoren boterhammen
- 1 plakje achterham
- 1 plak 30+ kaas (voorgesneden), anders drie kleine, zelfgesneden plakjes
- 1 schijf tomaat
- tosti-ijzer of grillpan
- grote stervormige uitsteker (voor koekjes)

In dit recept maak je jouw eigen pesto. Onder andere met basilicum, pijnboompitten en olijfolie. Wist je dat die laatste twee vol goede vetten zitten? Deze onverzadigde vetten zorgen dat vitamines beter in je lichaam worden opgenomen en ze zorgen voor een lager cholesterol.



CARPACCIO WRAPS

- 4 volkoren wraps
- twee flinke handen rucola
- 2 pakjes carpaccio a 125 gram
- 1 bosje basilicum (30 gr)
- 30 gram pijnboompitten
- 50 gram parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- 4-6 eetlepels olijfolie
- zout en peper

1

Eerst maken we de pesto. Neem een droge koekenpan en zet deze op het vuur. Verspreid de pijnboompitten door de pan en rooster ze. blijf de pan bewegen. Als het lekker naar nootjes begint te ruiken, zijn ze klaar. Laat ze even afkoelen.

2

Doe de basilicum, de knoflook, parmezaanse kaas samen met de pijnboompitten in de keukenmachine of blender. Doe er eerst 4 eetlepels olie bij en blend tot een fijne massa. Is deze al lekker smeuijm dan hoeft er geen olie bij en is de pesto klaar. Je kunt de pesto nog wat op smaak brengen met een snuf peper en zout. Leg nu de wraps voor je op een snijplank. Beleg elke wrap met carpaccio.

4

Schep nu 1 royale theelepel pesto over de carpaccio van elke wrap. Heb je nog pesto over? Doe deze dan in een potje of afgesloten pakje en bewaar deze nog tot 1 week in de koelkast.

5

Verdeel de rucola over de wraps en rol ze strak op.

6

Heb je een feestje? Snijd elke wrap dan in 6 gelijke stukken en prik deze elk aan een prikker. Wil je de wrap als lunch? Dan snijd je de wrap doormidden. Eet smakelijk!

Fruit. Boordevol vitamines en vezels. Het is het snoepgoed van moeder Natuur en daardoor altijd een goed en verantwoord tussendoortje. Met deze showstopper wordt jouw kerstontbijt, -lunch of -diner een succes

FRUIT BOOM

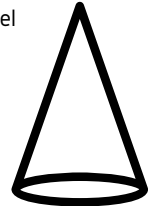
Dit heb je nodig:

- 3 dozen witte druiven
- 5 manderijnen
- paar takjes rode bessen
- 3 kiwi's
- 2 handjes blauwe bessen
- een schijf meloen in de vorm van een ster
- een stuk oase OF een piepschuim kegel
- aluminiumfolie
- cocktailprikkers



1

Snijd de oase met een groot scherp mes in de vorm van een kegel



2

Bekleed de kegel nu met aluminiumfolie.

Prik nu de witte druiven een voor een met stukjes cocktailprikker in de kegel totdat je het folie bijna niet meer kunt zien.

4

Prik nu op enkele plekken de blauwe bessen, als een soort mini ballen in een kerstboom.

5

Prik hier en daar een prikker in de boom en hang daar een trosje rode bessen over heen.

6

Snijd de kiwi's zigzaggend door midden. Dit doe je door met je mes in de kiwi te prikken op deze manier:



7

Prik hier en daar een halve kiwi in de boom. Leg nu onder aan de boom de mandarijnen en evt wat extra fruit en prik de ster bovenin als piek.

Brood. Een lekkere, snelle maar ook gezonde maaltijd. Mits je er ook goed beleg op doet. De vezels uit het volkoren brood zorgen voor een betere werking van je darmen. Wist je dat jouw weerstand in je darmen wordt opgebouwd? Goed onderhouden die darmen dus.

BROOD SPIES

Soms wil je wel eens wat anders dan een boterham. Wat dacht je van brood op een stokje? Dit heb je nodig:

- Appelstroop voor twee sneetjes brood
- 4 volkoren boterhammen
- 2 plakken kaas
- 8 cherry tomaatjes
- 8 plakjes komkommer
- gele paprika
- 4 prikkers



1

Besmeer twee boterhammen met appelstroop en leg de overige boterhammen er bovenop. Snijd de boterhammen nu in vierkantjes van 2 x 2 cm (zonder korst)

2

Leg de plakken kaas op elkaar en snijd deze ook in vierkantjes. Ongeveer even groot als de boterhammen.

Was de tomaten en de komkommer.

3

Snijd de paprika door midden en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika nu in repen en vervolgens in stukken van nog 2 cm.

4

Pak een spies en start met een tomaat, gevolgd door een paprika en een plak komkommer. Dan een vierkantje kaas en een stuk brood. prik nu nog een vierkantje kaas, gevolgd door komkommer en weer een vierkantje kaas. Dan weer een boterhammetje, gevolgd door kaas, komkommer, paprika en tomaat. Klaar is je prikker!

Alle recepten zijn voor 4 personen
tenzij anders vermeld
Deze recepten worden je aangeboden door