



## BOODSCHAPPENLIJST KERSTRECEPTEN 2013

### DINER:

- Amuse Italiaanse vlaggetje in een glaasje
- Voorgerecht: pompoensoep met kruidenolie
- Hoofgerecht: gegrilde lamsrack met kruidensalsa
- Toetje: chocolademousse

Boodschappenlijst compleet menu: Maak je het hele menu? Dan is het lijstje op de volgende pagina compleet!

Maak je een enkel gerecht? Onder het complete menu vindt je de ingrediëntenlijsten per gerecht. Alle gerechten zijn voor 4 personen!

## GROENTEN & FRUIT

2 teentje knoflook	2 rijpe avocado's
4 pomodori tomaten	1 (zeer) rijpe banaan
1 sjalotje	Optioneel: rood fruit voor toetje
1 kleine pompoen	optioneel: limoensap
300 gram zoete aardappel	Sap van halve citroen

## VLEES

8 – 12 lamsracks (van de slager)
----------------------------------

## DROGE KRUIDENIERSWAREN

25 gram pijnboompitten	2 plakjes bladerdeeg
1 flinke theelepel rode curry pasta	60 gram ongepelde pistachenoten
1 blikje kokosmelk (400 ml)	2 theelepel dijonmosterd
1 eetlepel vissaus	1 theelepel kappertjes
flinke hand amandelen, geroosterd en grof gehakt	5 ansjovis, fijngesneden
1 theelepel witte wijnazijn (of citroen)	Optioneel: gepofte quinoa, geraspte kokos, M'M's mini voor toetje
200 gram pure chocolade > 70% biologisch en Fair Trade	

## PLANTAARDIGE ZUIVEL, KAAS EN EIEN

25 gram geraspte Parmezaanse kaas	
1 bakje hüttenkäse (200 gram)	
3 eieren	

## KRUIDEN, SPECERIJEN

2 x groentebouillon tablet natriumarm	1,5 bakje verse koriander
2 dl zachte neutrale olijfolie	15 gr verse basilicum + nog wat kleine blaadjes voor de garnering
	1 bakje verse munt
Zeezout	
Zwarte peper	
Olijfolie (extra virgine) + om in te bakken	

## EXTRA NODIG:

4 – 6 glaasje doorsnede maximaal 6 cm	
kerst uitsteekvormen (voor soepstengels)	

---

## AMUSE: ITALIAANSE AMUSE VLAG IN EEN GLAASJE

- 15 gr verse basilicum + nog wat kleine blaadjes voor de garnering
- 1 teentje knoflook
- 25 gram pijnboompitten
- 25 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 bakje hüttenkäse (200 gram)
- 4 pomodori tomaten
- 1 sjalotje
- olijfolie extra vergine
- olijfolie om in te bakken
- versgemalen zwarte peper
- zeezout
- extra nodig: 4 – 6 glaasje doorsnede maximaal 6 cm

## POMPOENSOEP MET KRUIDENOLIE

- 1 kleine pompoen
- 300 gram zoete aardappel
- 1 eetlepel olie
- 1 flinke theelepels rode curry pasta (of meer naar smaak)
- 1 blikje kokosmelk (400 ml)
- 2 x groentebouillon tablet natriumarm (natuurwinkel)
- 1 eetlepel vissaus (of voeg meer zout toe)
- zout en peper naar smaak
- optioneel: limoensap
- flinke hand amandelen, geroosterd en grof gehakt
- handje koriander
- 1 dl zachte neutrale olijfolie

## SOEPSTENGELS MET PISTACHENOTEN

- 2 plakjes bladerdeeg
- 30 gram ongepelde pistachenoten
- 1 ei, losgeklopt
- Optioneel: kerst uitsteekvormen

## GEGRILDE LAMSRACK MET KRUIDENSALSA

- 8 – 12 lamsracks (van de slager)
  - 1 eetlepel olijfolie
  - 1 theelepels witte wijnazijn (of citroen)
  - 1 theelepels dijonmosterd
  - 1 fijngesneden teen knoflook
  - peper en beetje zout
  - 1 bakje verse munt (alleen de blaadjes)
  - 1 bakje verse koriander (alleen de blaadjes)
  - 2 eetlepels gepelde pistachenoten
  - 1 theelepels kappertjes
  - 5 ansjovis, fijngesneden
  - sap van 1/2 citroen
  - 4 el olijfolie
  - 1 tl dijonmosterd
-

## CHOCOLADEMOUSSE

- 2 rijpe avocado's
- 1 (zeer) rijpe banaan
- 200 gram pure chocolade > 70% cacao biologisch en Fair Trade
- snufje zout
- 2 eiwitten op kamertemperatuur
- optioneel: rood fruit zoals framboos, gepofte quinoa, geraspte kokos, M'M's mini (voor kids)

Deze lijst is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Hopelijk heb ik niks over het hoofd gezien. Check altijd even het oorspronkelijke recept!

Wil je mijn tips en recepten om stap voor stap gezonder en vooral lekker eten in je mailbox ontvangen? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief (rechtsboven op [www.lekkeretenmetlinda.nl](http://www.lekkeretenmetlinda.nl)!).