



BOODSCHAPPENLIJST KERSTRECEPTEN 2014

ONTBIJT

- Pannenkoeken gourmet

LUNCH

- Salade in baby romaine bladeren

DINER:

- Amuse rucola salade in een glaasje
- Voorgerecht: hartige taartjes met pompoen en geitenkaas
- Hoofgerecht: hele dorade uit de oven
- Bijgerecht: geroosterde groenten
- Bijgerecht: zoete aardappelpuree met rucola
- Toetje: pavlova met fruit en chocolade

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! Have a Happy Healthy Christmas!

GROENTEN & FRUIT

1 kleine geraspte appel	1 paprika
1 appel (zonder klokhuis) in plakken	1 courgette
(diepvries) fruit: frambozen en blauwe bessen	1 aubergine
rucola (zak à 75 gram)	1 venkel
200 gram gekleurde cherry tomaatjes	2 rode uien
1/2 kleine fles pompoen*	1 verpakking cherrytomaatjes aan de tak
1 kleine rode ui	1 kilo zoete aardappelen (500 gr. aardap + halve overgebleven pompoen)
2 citroenen	2 baby romaine sla
6 tenen knoflook	2 avocado's

VIS

1 flinke dorade voor 4 personen (of een (zalm)forel), 2 kleine visjes of 4 visfilets, schoongemaakt door de visboer)
--

DROGE KRUIDENIERSWAREN

100 gram volkoren speltmeel	50 gram walnoten
1 theelepel bakpoeder	Citroensap
ahornsiroop	6 theelepels honing
noten en rozijnen	100 gram fijne tafelsuiker
2 eetlepels pijnboompitten	50 gram pure chocolade 85% cacao
4 plakjes (volkoren) bladerdeeg	flinke hand macademia noten
1 eetlepel ciderazijn (of balsamico)	1 theelepel mosterd
2 eetlepels crema di balsamico of optioneel verse pesto	

PLANTAARDIGE ZUIVEL, KAAS EN EIEN

4 bolletjes mozzarella mini	scheutje plantaardige kookroom
50 gram zachte geitenkaas (of feta)	(plantaardige) 125 ml slagroom
6 eieren	150 ml amandelmelk
4 eetlepels hüttenkäse (cottage cheese)	

KRUIDEN, SPECERIJEN

1 theelepel koekkruident	Verse platte peterselie
snufje kaneel	verse koriander
	Paar taken rozemarijn
	Optioneel 1 eetlepel Italiaanse kruiden en of tijm (zie geroosterde groenten)
Zeezout	
Zwarte peper	
Olijfolie (extra virgine) + om in te bakken	
Kokosolie	

EXTRA NODIG:

bakplaat, tafelgrill of gourmetset	4 vellen Bakpapier
4 mooie glaasjes (xenos of gebruik plastic disposables)	spuitzak (Xenos € 3,-)

ONTBIJT: PANNENKOEKEN GOURMET

Wat heb je nodig voor 9/10 kleine pannenkoekjes:

- 100 gram volkoren speltmeel
- 150 ml amandelmelk
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 eieren
- 1 kleine geraspte appel
- 1 theelepel koekkruiden
- snufje zout
- kokosolie

voor de topping:

- 1 appel (zonder klokhuis) in plakken
- ahornsiroop
- noten en rozijnen
- snufje kaneel
- extra nodig: bakplaat, tafelgrill of gourmetset

LUNCH: SALADE IN BABY ROMAINE BLADEREN

- 2 eieren
- flinke hand macademia noten
- 2 baby romaine sla
- 2 avocado's
- 200 gram gekleurde cherry tomaatjes
- 3 eetlepels goede olijfolie extra virgin
- 1 eetlepel ciderazijn (of balsamico)
- 1 theelepel mosterd
- honing naar smaak
- zout en peper naar smaak

AMUSE: RUCOLA SALADE IN EEN GLAASJE

- flinke pluk rucola (zak à 75 gram)
- 4 bolletjes mozzarella mini
- 4 cherrytomaatjes
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 2 eetlepels crema di balsamico of optioneel verse pesto
- extra nodig: 4 mooie glaasjes (xenos of gebruik plastic disposables)

HARTIGE TAARTJES MET POMPOEN, GEITENKAAS, WALNOOT EN UI

- 4 plakjes (volkoren) bladerdeeg
 - 50 gram zachte geitenkaas (of feta)
 - 50 gram walnoten
 - 1/2 kleine fles pompoen
 - 1 eetlepel verse rozemarijn naaldjes
 - 1 kleine rode ui
-

- 1 eetlepel olijfolie
- 4 eetlepels hüttenkäse (cottage cheese)
- vers gemalen zwarte peper en zeezout uit de molen
- citroensap
- 4 theelepels honing

HELE DORADE UIT DE OVEN

- 1 flinke dorade voor 4 personen (of een (zalm)forel), 2 kleine visjes of 4 visfilets, schoongemaakt door de visboer)
- 1 citroen in plakjes
- flinke hand verse platte peterselie
- flinke hand verse koriander
- 3 geplette tenen knoflook
- olijfolie
- zout en peper naar smaak

GEGRILDE GROENTEN UIT DE OVEN

- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 venkel
- 2 rode uien
- 3 tenen knoflook
- 1 verpakking cherrytomaatjes aan de tak
- olijfolie
- zout en peper
- verse kruiden: paar taken rozemarijn en of tijm. Optioneel 1 eetlepel Italiaanse kruiden

ZOETE AARDAPPELPUREE MET RUCOLA

- 1 kilo zoete aardappelen (of vervang 500 gram aardappelen door de pompoen van de hartige taartjes)
- 75 gram rucola (heb je over van de amuse rucola salade met mozzarella en cherrytomaatjes)
- scheutje plantaardige kookroom
- zout en peper naar smaak
- optioneel: vers gesneden kruiden platte peterselie of koriander

PAVLOVA MET FRUIT EN CHOCOLADE

- 2 eieren (op kamertemperatuur)
 - 100 gram fijne tafelsuiker
 - 1/2 citroen
 - (plantaardige) 125 ml slagroom
 - (diepvries) fruit: frambozen en blauwe bessen
 - 50 gram pure chocolade 85% cacao
 - extra nodig: bakpapier, spuitzak (Xenos € 3,-)
-

LEUKE ACTIVITEITEN OM MET KIDS TE DOEN:

Gezonde kerstkoekjes bakken of mini pizza sterren maken:

- <http://www.lekkeretenmetlinda.nl/gezonde-kerstkoekjes/>
- <http://www.lekkeretenmetlinda.nl/mini-pizza-sterren/>

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).
