



KERSTMENU 2024 BENFIT

VOOR | HOOFD | NA

eet en relax





VOORGERECHT

KNOFLOOKSOEP

Ingrediënten voor 4 personen

2 BOLLEN KNOFLOOK

2 UIEN

200ML KOOKROOM (LIGHT) (OF EEN PLANTAARDIGE VARIANT)

2 EETLEPELS TARWEBLOEM

1 LITER GROENTEBOUILLON

20 GRAM ROOMBOTER

TIJM NAAR SMAAK

Bereidingswijze

VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 GRADEN. SNIJD DE BOVENKANT VAN 2 HELE KNOFLOOKBOLLEN AF EN LEG DE KNOFLOOKBOLLEN ELK OP EEN EIGEN EEN STUKJE ALUMINIUMFOLIE. DRUPPEL ER EEN BEETJE OLIJFOLIE OP. WIKKEL ELKE KNOFLOOKBOL IN DE FOLIE EN LEG DE KNOFLOOK 45 MINUTEN IN DE OVEN.

SNIJD DE UIEN FIJN. SMELT DE BOTER IN EEN STEELPAN EN VOEG DE UIEN TOE. HAAL DE KNOFLOOK UIT DE OVEN EN KNIJP DE TENEN KNOFLOOK BIJ DE UIEN. ROER ER WAT BLAADJES TIJM DOORHEEN. VOEG BLOEM TOE. ROERBAK DE BLOEM EVEN MEE IN DE PAN MET DE UIEN EN KNOFLOOK. SCHENK HETE BOUILLON ERBIJ EN ROER MET EEN GARDE DOOR. GEBRUIK EEN STAAFMIXER OM DE SOEP GLAD TE

MAKEN. VOEG DAARNA DE KOOKROOM TOE.

SERVEER DIRECT!

€1 P.P.

203 KCAL

5.5G EIWIT

11G VET

20G KH





HOOFDGERECHT

SALTIMBOCCA MET PAPPARDELLE

Ingrediënten voor 4 personen

600 GRAM REGENBOOG WORTELMIX

300 GRAM PAPPARDELLE

400 GRAM KALFSSCHNITZELS (ONGEPANEERD)

4 BLAADJES SALIE

8 PLAKJES SERRANOHAM

2 EETLEPELS OLIJFOLIE

60 GRAM ZUIVELSPREAD

PEPER EN ZOUT

Bereidingswijze

DEP DE KALFSCHNITSEL DROOG. WIKKEL OM ELK STUKJE VLEES 2
PLAKJES SERRANOHAM EN 1 BLAADJE SALIE.

ZET VAST MET EEN KLEINE PRIKKER.

BRENG WATER AAN DE KOOK. WAS EN SCHIL DE GEKLEURDE WORTELEN
EN SNIJD ER MET EEN KAASSCHAAF OF DUNSCHILLER
LANGE SLIERTEN VAN.

KOOK DE WORTEL IN ONGEVEER 10 MINUTEN GAAR.

VERWARM IN EEN KOEKENPAN DE OLIJFOLIE EN BAK HET VLEES RUSTIG
GAAR. HAAL HET VLEES UIT DE PAN EN WIKKEL IN ALLUMINIUMFOLIE.

KOOK DE PAPPARDELLE IN RUIM GEZOUTEN WATER GAAR.

GIET DE PASTA EN WORTELEN AF EN GIET IN DE KOEKENPAN WAAR JE
MET HET VLEES UIT HEBT GEHAALD. ROER EVEN DOOR EN MENG ER 4
EETLEPELS (60 GRAM) ZUIVELSPREAD DOORHEEN. BRENG GOED OP

SMAAK MET VERSGEMALEN PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK.
SCHEP MOOI OP DE BORDEN EN LEG ER EEN STUKJE VLEES OP.



€5 P.P.

557 KCAL

40.2G EIWIT

14.7G VET

62.7G KH



VEGA HOOFDGERECHT

PAPARDELLE MET GEKARAMELISEERDE WORTELEN

Ingrediënten voor 4 personen

600 GRAM REGENBOOG WORTELMIX

300 GRAM PAPPARDELLE

100 GRAM RICOTTA

50 GRAM WALNOTEN

2 EETLEPELS HONING

2 EETLEPELS OLIJFOLIE

SNUFJE VERSE TIJM

PEPER EN ZOUT

Bereidingswijze

BRENG WATER AAN DE KOOK. KOOK DE PASTA IN RUIM GEZOUTEN WATER GAAR. WAS EN SCHIL DE GEKLEURDE WORTELEN EN SNIJD ER MET EEN KAASSCHAAF OF DUNSCHILLER LANGE SLIERTEN VAN. VERWARM IN EEN KOEKENPAN DE OLIJFOLIE EN BAK DE WORTEL TOT DEZE ZACHT BEGINT TE WORDEN. VOEG HONING EN TIJM TOE.

GIET DE PASTA AF EN GIET DE PASTA IN DE KOEKENPAN BIJ DE WORTELEN. BRENG GOED OP SMAAK MET VERSGEMALEN PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK. SCHEP MOOI OP DE BORDEN EN SCHEP ER EEN FLINKE LEPSEL RICOTTA OP, VERKRUIJMEL DE WALNOTEN EROVER EN SERVEER DIRECT.



€5 P.P.

430 KCAL

12.7G EIWIT

12.7G VET

65.8G KH



DESSERT

KOFFIE DESSERT

Ingrediënten voor 4 personen

60ML ESPRESSO

2 THEELEPELS POEDERSUIKER

250ML ALPRO WHIPPING

1 THEELEPEL CACAO

Bereidingswijze

BEREID EEN KOPJE STERKE ESPRESSO. LAAT AFKOELEN.

SCHENK DE ALPRO WHIPPING IN EEN SCHAAL EN KLOP MET EEN HANDMIXER OF ELEKTRISCHE MIXER TOT ER ZACHTE PIEKEN ONTSTAAN. VOEG HEEL LANGZAAM DE ESPRESSO TOE EN OOK DE THEELEPELS POEDERSUIKER.

SCHENK IN 4 GLAASJES OF SCHAALTJES EN ZET IN DE KOELKAST. VOOR HET SERVEREN KUN JE ER MET EEN ZEEFJE WAT CACAOPOEDER OVEREEN STROOIEN



€1 P.P.

180KCAL

1G EIWIT

15.5G VET

7.45G KH



Boodschappenlijst

- 1 NETJE KNOFLOOK BOLLEN**
- 1 NETJE UIEN**
- 600 GRAM REGENBOOG WORTELEN OF GEWONE WORTELEN**
- 1 ZAK PAPPARDELLE PASTA (300GRAM)**
- 4 KALFSSCHNITZELS (400 GRAM)**
- 1 VERPAKKING SERRANOHAM**
- 200ML GEWONE KOOKROOM**
- 1 BAKJE ZUIVELSPREAD**
- 1 PAK ALPRO PLANTAARDIGE VARIANT OP SLAGROOM (250ML)**

Uit je voorraadkast

- TARWEBLOEM**
 - ROOMBOTER**
 - KOFFIE**
 - POEDERSUIKER**
 - SALIE EN TIJM**
 - OLIJFOLIE**
 - PEPER EN ZOUT**
 - GROENTEBUILLONBLOKJES**
- 