

MOVE  
TO  
IMPROVE  
PERSONAL TRAINING



# kerst menu

---

---

VERANTWOORD  
GENIETEN

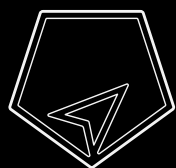
---

---

personal training ■ small group training ■ voedingsadvies ■ lifestyle coaching

Marco Meuwese: 06-143 64 727 | [www.mtipersonaltraining.nl](http://www.mtipersonaltraining.nl)

Sportcomplex Koning Willem-Alexander | Bennebroekerweg 800, Hoofddorp



## Voorgerecht

### SALADE GEROOSTERDE WORTEL EN KIKKERERWTEN

**Gezonde start van het Kerstdiner:**

Geroosterde kikkererwten met paprikakruiden en curried bospenen uit de oven.

#### SALADE TIP

De salade kan lauwarm gegeten worden, maar is ook koud erg lekker. Mocht de dressing een beetje te zuur zijn, kun je wat suiker of honing aan de dressing toevoegen.

## INGREDIËNTEN

- ★ 16 hele bospenen
- ★ 400 gr kikkererwten
- ★ 125 gr rucola mix
- ★ 1 avocado
- ★ 1 theelepel paprikapoeder
- ★ 1 theelepel curry poeder
- ★ 6 eetlepels yoghurt
- ★ 150 gr gele tomaatjes
- ★ 1 citroen
- ★ Olijfolie
- ★ Peper en zout

## BEREIDING

**Verwarm de oven voor op 180 graden.**

Rasp de bospenen, maar laat het steeltje eraan zitten. Leg deze in een ovenschaal of op een bakplaat en besprenkel met olijfolie. Voeg dan het currypoeder toe en een beetje zout. De bospenen mogen ongeveer 40 minuten in de oven gaar roosteren. Laat de kikkererwten uitlekken, verspreid over de bakplaat, besprenkel met olijfolie en bestrooi met paprikapoeder. De kikkererwten mogen ongeveer 20 minuten in de oven roosteren en kunnen dus na 20 minuten bij de bospenen. Draai ze tussendoor een keertje om.

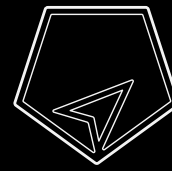
Maak nu de dressing door de yoghurt met citroen te mengen en op smaak te brengen met peper en zout. Halveer de tomaatjes en snijd plakjes van de avocado. Wanneer de wortelen gaar zijn en de kikkererwten een beetje krokant, kunnen deze uit de oven en kan het bord opgemaakt worden.

Maak een bedje van rucola en avocado, leg de wortelen daar bovenop en maak af met de geroosterde kikkererwten en gehalveerde cherrytomaatjes. De dressing mag er overheen, maar kan ook apart geserveerd worden.

personal training ■ small group training ■ voedingsadvies ■ lifestyle coaching

Marco Meuwese: 06-143 64 727 | [www.mtipersonaltraining.nl](http://www.mtipersonaltraining.nl)

Sportcomplex Koning Willem-Alexander | Bennebroekerweg 800, Hoofddorp



## Hoofdgerecht

### PADDENSTOELEN RISOTTO VAN PARELGORT MET MAKREEL

Risotto met een twist door het gebruik van parelgort, in perfecte combinatie met paddenstoelen variatie en gerookte makreel.

#### MAKREEL TIP

De gerookte makreel mag op kamertemperatuur bij de risotto geserveerd worden. Door de warmte van de risotto zal deze vanzelf lauwwarm worden. Verse oregano en tijm zijn erg lekker in dit recept, maar uiteraard kun je ook gedroogde kruiden gebruiken.

#### MAKREEL TIP

Uiteraard kun je ook normale risottorijst gebruiken. Bereid deze volgens de verpakking. Deze risotto is het lekkerst op het moment zelf te breiden.



bron: [www.leukerecepten.nl](http://www.leukerecepten.nl)

## INGREDIËNTEN

- ★ 275 gr parelgort
- ★ 300 gr paddenstoelen mix
- ★ 1 blokje groentebouillon
- ★ 100 gr parmezaanse kaas (geraspt.)
- ★ 100 ml kookroom
- ★ 250 gr gerookte makreel stukjes
- ★ 150 ml witte wijn
- ★ 700 ml water
- ★ 3 tenen knoflook
- ★ 2 slatjes
- ★ 1 citroen
- ★ 5 gr verse oregano
- ★ 5 gr verse tijm
- ★ Kokosolie om in te bakken

## BEREIDING

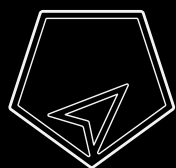
Snipper de sjalotjes en hak de knoflook. Ook de oregano mag een beetje fijner gehakt worden. Kook in de tussentijd 700 ml water en breng op smaak met een bouillonblokje. Smelt de kokosolie in de pan en bak te uien tot ze glazig zijn. Voeg nu de knoflook, verse oregano en de tijm toe. Zorg dat je eerst de blaadjes van de tijm van het takje afritst voor dat je ze toevoegt. Na 2 minuten kun je de parelgort toevoegen. Bak dit 2 minuten mee en voeg dan de witte wijn toe. Wanneer de witte wijn verdampt is, voeg je water toe tot de parelgort net onder water staat. Laat dit op laag vuur pruttelen.

Snijd in de tussentijd de paddenstoelen in plakjes en bak deze in een pannetje ongeveer 4 minuten in een beetje boter. Breng op smaak met zwarte peper. Wanneer de parelgort de bouillon opgenomen heeft, voeg je het laatste deel water toe. Dit laat je ook volledig opnemen door de parelgort. Zet het vuur dan uit, voeg de geraspte Parmezaanse kaas en de kookroom toe aan de risotto. De risotto moet smeugig blijven, dus is deze nog erg vloeibaar, zet dan nog even het vuur aan. Is deze te droog, voeg dan bouillon of kookroom toe. Schep de risotto in een diep bord en maak deze af met de paddenstoelen en gerookte makreel.

personal training ■ small group training ■ voedingsadvies ■ lifestyle coaching

Marco Meuwese: 06-143 64 727 | [www.mtipersonaltraining.nl](http://www.mtipersonaltraining.nl)

Sportcomplex Koning Willem-Alexander | Bennebroekerweg 800, Hoofddorp



## Nagerecht

### TARTE TARTIN MET PEER

**Om het kerstdiner gezellig af te sluiten:**

een op-zijn-kop taart met peer, sinaasappelschil en tijm. Heerlijk om midden op tafel te zetten en stukjes uit te delen.

### TARTE TARTIN TIP

voor de tarte tatin heb je een pan nodig die in de oven kan. Op deze manier kun je de karamel smelten in hetzelfde pannetje waarin de taart gemaakt wordt. Voordat je begint aan de tarte tatin, zorg je dat alle ingrediënten klaar staan. Zo kun je snel werken en zal het nagerecht zeker niet mislukken.

## INGREDIËNTEN

- ★ 2 tot 3 conference peren
- ★ 150 g fijne kristalsuiker
- ★ 50 g boter
- ★ 1 vanillestokje
- ★ 2 takjes tijm
- ★ 1 sinaasappel
- ★ Paar pecan noten
- ★ 4 plakjes bladerdeeg
- ★ 125 gr creme fraiche

## MATERIALEN

Ovenvaste pan of schaal met een diameter van 25cm

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder het klokhuis van de peren en snijd in dunne plakken. Snijd een aantal schillen van de sinaasappel. Plak de plakjes bladerdeeg aan elkaar vast. Halveer het vanille stukje en rasp het merg eruit. Verhit nu de pan waarin de karamel gemaakt wordt. Wanneer deze heet is, voeg je de suiker hieraan toe en laat je dit op middelhoog vuur smelten. Wanneer de suiker begint te smelten voeg je de boter in stukjes toe. Kijk uit, je mag met de pan bewegen, maar niet in roeren.

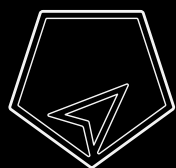
Wanneer dit gesmolten is, voeg je de sinaasappelschillen toe, het merg van het vanillestokje, takjes tijm en ook de peren. De peren leg je dakpansgewijs in de pan. Laat dit nog ongeveer 2 minuten op staan en zet dan het vuur uit. Nu mag je de tarte tatin dichtmaken door de plak bladerdeeg er overheen te leggen. Het hoeft niet netjes te zijn aan de zijkanten. Deze tarte tatin mag nu ongeveer 25 minuten in de oven op 200 graden of tot het bladerdeeg goudbruin is. In de tussentijd meng je het sap van een halve sinaasappel met de crème fraîche en hak je de pecan noten.

Wanneer het tijd is om de tarte tatin uit de oven te halen, laat je hem 5 minuten rusten. Wanneer je langer wacht, kan de karamel vastzitten aan de pan. Daarna leg en bord of plank op de pan en draai je deze in één beweging om. Zorg dat het bord of de plank helemaal aansluit en druk deze stevig tegen de pan of schaal anders bestaat de kans dat de karamel er uit loopt. Serveer nu met de sinaasappel crème fraîche en gehakte pecan noten.

personal training ■ small group training ■ voedingsadvies ■ lifestyle coaching

Marco Meuwese: 06-143 64 727 | [www.mtipersonaltraining.nl](http://www.mtipersonaltraining.nl)

Sportcomplex Koning Willem-Alexander | Bennebroekerweg 800, Hoofddorp

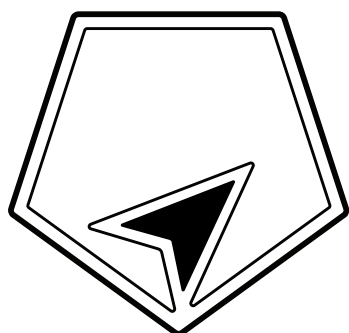


MOVE  
TO  
IMPROVE  
PERSONAL TRAINING

bron: [www.leukerecepten.nl](http://www.leukerecepten.nl)

# Fijne kerstdagen en een gezond en sportief nieuwjaar

Marco Meuwese



MOVE  
TO  
IMPROVE  
PERSONAL TRAINING

personal training ■ small group training ■ voedingsadvies ■ lifestyle coaching

Marco Meuwese: 06-143 64 727 | [www.mtipersonaltraining.nl](http://www.mtipersonaltraining.nl)

Sportcomplex Koning Willem-Alexander | Bennebroekerweg 800, Hoofddorp