

PS.food &  
lifestyle

**KOOLHYDRAATARM  
GENIETEN TIJDENS  
DE FEESTDAGEN**



★  
★  
KERSTMENU

# VOORGERECHTEN

VIS

## ZALMTARTAAR



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 200 g zalm in blokjes van ½ cm
- ½ komkommer geschild, zaadlijsten verwijderd, in blokjes van ½ cm
- 1 rode peper, in dunne reepjes
- 1 limoen, uitgeperst schil geraspt
- 1 bakje koriander, blaadjes gesneden, paar blaadjes achterhouden voor garnering
- 1 lente-uitje, in ringetjes
- Peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de zalm, komkommer, rode peper, limoenrasp, koriander en lente-ui en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de zalm door middel van de portioneerring over 4 borden. Garneer met een blaadje koriander. Breng de tartaar op smaak met limoensap, peper en zout.

**PS.** Lekker met de PS. food & lifestyle toast en vanaf fase 2A met gegrilde groene asperges en tomaatjes.



*Tip: Als je geen portioneering hebt kun je de tartaar ook gewoon in een kopje doen, goed aandrukken en omkeren op het bord.*



VEGETARISCH

## CHAMPIGNONSOEP met verse tijm



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 800 g (kastanje)champignons in plakjes
  - 800 ml tuinkruidenbouillon
  - 8 el kookroom light
  - 2 el olijfolie
  - 1 rode ui, gesnipperd
  - 2 teentjes knoflook, fijngehakt
  - 4 takjes verse tijm, blaadjes gerist
- Extra:** staafmixer

### BEREIDINGSWIJZE

Doe de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 15 minuten zachtjes koken. Schep ongeveer een derde van de champignons eruit en pureer de rest van de soep met de staafmixer. Roer de rest van de champignons, tijm en de kookroom erdoor en laat goed warm worden. Garneer eventueel nog wat extra verse tijm.

# VOORGERECHTEN



## VLEES

### CARPACCIO met truffel-avocadocrème



4 personen

#### INGREDIËNTEN

- 250 g carpaccio (circa 60-70 g p.p.)
- 40 g rucola
- 1 avocado
- 1½ tl truffelmayonaise
- Sap van 1 limoen
- 1 knoflookteentje, geperst
- 4 el balsamicoazijn

**Extra:** spuitzak (of maak deze zelf door een klein hoekje te knippen uit een plastic diepvrieszakje)

#### BEREIDINGSWIJZE

Prak de avocado fijn met behulp van een vork. Meng met de truffelmayonaise, knoflook en het limoensap en schep in de spuitzak. Rooster vervolgens de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Verdeel de carpaccio over de borden en leg op ieder bord in het midden een handje rucola. Maak kleine toefjes avocadocrème op de carpaccio. Begin met 4 toefjes op ieder bord en ga verder tot dat de avocadocrème op is. Maak af met de balsamicoazijn.

**Tip:** Krijg je nooit mooie plakjes? Haal de carpaccio dan bevroren bij de slager en bewaar ze tot gebruik in de vriezer. Als ze dan een klein beetje aan het ontdooien zijn, kun je de plakjes voorzichtig van elkaar trekken en mooi op de borden presenteren.

**PS.** Vanaf fase 2A lekker met geraspte Parmezaanse kaas en vanaf 2B ook met geroosterde pijnboompitten.

# HOOFDGERECHTEN



VIS

## KABELJAUW met asperges en gepofte tomaatjes



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 4 x 150-200 g kabeljauwfilet
- 400 g groene asperges
- 200 g cherrytomaatjes
- 4 el olijfolie
- 2 tl oregano
- 2 tl chilivlokken
- Peper
- Zout

### BEREIDINGSWIJZE

Verhit een grillpan zonder boter of olie. Verwijder de houtachtige onderkant van de groene asperges. Wrijf de asperges en de tomaatjes in met één eetlepel olijfolie. Gril de asperges circa 5 minuten en keer regelmatig om. Voeg na 1 minuut de cherrytomaatjes toe en gril deze mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en de kabeljauwfilet circa 4 minuten aan beide zijden. Breng op smaak met wat peper en zout en de oregano. Verdeel de asperges, tomaatjes en de kabeljauw op een bord en bestrooi met de chillivlokken.

VLEES

## OSSENHAASSPIES met waterkerssalade



4 personen

### INGREDIËNTEN:

#### Ossenhaasspiezen

- 500 g ossenhaas
- 1 el roomboter
- Peper en zout

Extra: 4 spiezen

#### Chimichurri

- 1 rode Spaanse peper, heel fijn gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 25 g peterselie, fijngesneden
- 2 el witte wijnazijn of natuurazijn
- 4 el olijfolie
- Peper en zout

#### Waterkerssalade

- 50 g waterkers
- 40 g veldsla
- 1 avocado in schijfjes
- 400 g (gekleurde) cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 el olijfolie extra vierge
- 2 el balsamicoazijn
- 1½ tl dille
- Handje alfalfa

### BEREIDINGSWIJZE

Marineer de tomaatjes met de olijfolie en de balsamicoazijn en zet even apart. Maak vervolgens de chimichurri door alle ingrediënten met elkaar te mengen. Dek af en zet in de koelkast. Bestrooi de ossenhaas met peper en zout en verhit de roomboter in een koekenpan. Bak de ossenhaas tot de gewenste gaarheid is bereikt. Snijd vervolgens in kleine stukjes en rijg aan de spiezen. Verdeel de veldsla, waterkers, tomaatjes en plakjes avocado over een bord. Bestrooi de salade met de dille en de alfalfa. Serveer met de ossenhaasspies en besprenkel deze met de chimichurri.





# HOOFDGERECHTEN

VEGETARISCH

## GEVULDE PORTOBELLO met truffelrisotto



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 2 zakjes PS. food & lifestyle sojarijst
- 8 portobello's
- 1 courgette in hele kleine stukjes
- 2 el truffeltapenade
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 2 el roomkaas light
- Olijfolie
- Verse peterselie

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 230 °C. Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Hol onder-tussen de portobello's uit en smeer in met een beetje olijfolie. Leg ze circa 10 minuten in de oven met de bolle kant naar boven. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak deze 5 minuten mee. Zet het vuur uit en meng met de rijst, roomkaas en truffeltapenade tot een risotto. Vul de portobello's met de risotto en garneer met verse peterselie.

**PS.** Vanaf fase 2A lekker met geroosterde tomaten.

# NAGERECHTEN

## Frozen vanille **CHEESECAKE**



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 2 zakjes PS. food & lifestyle dessert vanille
- 2 zakjes PS. food & lifestyle biscuit speculaas
- 200 g magere kwark
- 20 g gesmolten roomboter

### Extra:

- Blender of keukenmachine
- Springvorm Ø 24 cm of 4 x 6 cm
- Bakpapier

### BEREIDINGSWIJZE

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier. Maal de biscuitjes fijn in de keukenmachine of blender. Meng met de gesmolten boter en verdeel het mengsel over de bodem. Goed aandrukken met de bolle kant van een theelepel. Roer de inhoud van het zakje PS. food & lifestyle dessert vanille door de kwark met een lepel. Stort het mengsel in de springvorm en zet het 2 uur in de vriezer. De cheesecake is dan precies goed. Snijd de cheesecake in vieren en serveer direct.



**PS.** Bereid je de cheesecake een dag van tevoren?

*Laat de cheesecake dan circa 1,5 uur ontdooien buiten de koelkast.*



## **CHOCOLADEFLENSJES** karamel toffee crème



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle pannenkoek
- 1 zakje PS. food & lifestyle dessert karamel toffee
- 1 el cacao poeder
- 1 el roomboter

### BEREIDINGSWIJZE

Doe 90 ml water in de shaker en voeg de mix voor de pannenkoek en het cacao poeder toe. Goed schudden. Verhit de roomboter in een grote koekenpan en bak een grote pannenkoek van het beslag. Spoel de shaker om en vul met 90 ml water. Voeg de

mix voor het dessert karamel toffee toe en schud goed. Bestrijk het flensje met de karamel toffee crème, rol op en snijd in 12 gelijke stukken. Leg op ieder bordje drie stukjes en verdeel met een lepeltje de overgebleven karamel toffee crème over de bordjes.



# NAGERECHTEN



4 personen

## STRACCIATELLA roomijs

### INGREDIËNTEN

- 4 zakjes PS. food & lifestyle stracciatellapudding

### BEREIDINGSWIJZE

Doe 115 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje stracciatellapudding. Schud goed en giet daarna in een vriesbestendig bakje. Herhaal deze stap nog drie keer. Zet 2 uur in de vriezer. Houd het bakje met bevroren pudding daarna even onder de warme kraan, zodat je het er gemakkelijk uit kunt krijgen. Doe het in de blender en mix totdat er een romige massa ontstaat. Verdeel over vier kommetjes en garneer eventueel met een takje munt.



**PS.** In plaats van een dessert kun je ook kiezen voor een PS. kerstchocolaatje als afsluiter. Heerlijk bij de koffie of thee.



# FIJNE FEESTDAGEN



WWW.PSFOODANDLIFESTYLE.NL