

Gezond kerstmenu 2020

1. *Ingrediënten zoete aardappel-tomatensoep (4 porties)*

- 2 grote zoete aardappelen
- 2 grote tomaten
- 50 gr tomatenpuree
- 2 teentjes verse look
- 1 sjallot
- 1 eetlepel gemberpoeder
- Snuifje kaneel
- 100 ml cashewroom
- 2 eetlepel gistvrije groentebouillon
- 2 L water

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in middelgrote blokken.
2. Snijd de tomaten in partjes.
3. Schil en snijd de sjalot en knoflook in stukken.
4. Verwarm een grote pot en doe er wat vetstof in. Ik gebruik kokosolie.
5. Fruit eerst de sjalot in de pot en voeg er nadien de gesneden look aan toe.
6. Voeg er nadien de zoete aardappel stukken aan toe met de tomaten.
7. Meng ze goed doorheen en voeg er dan de bouillon, gemberpoeder, kaneel en tomatenpuree aan toe.
8. Vermeng alles goed en laat het voor 8 minuten bakken terwijl je roert.
9. Voeg er dan het water aan toe en roer een paar keer om.
10. Laat het voor 25 minuten goed koken.
11. Als het goed heeft gekookt en de aardappelen goed gaar zijn mag je de cashewroom eraan toevoegen.
12. Neem een staafmixer en mix de soep glad.
13. Serveer met een eetlepel extra cashew room, verse tijm en een schijfje (gedroogde citroen).



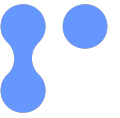
2. *Ingrediënten hertenragout met knolselderpuree (4 personen)*

Knolselderpuree

- 250 gr knolselder (in blokjes)
 - 80 gr aardappelen (geschild)
 - Snuifje nootmuskaat
 - 50 ml cashewroom
 - Peper en zout.
1. Snijd de aardappelen in blokjes en breng samen met de knolselder aan de kook. Of stoom ze goed gaar.
 2. Nee een pot met een beetje vetstof en doe er de cashewroom erin. Laat het lichtjes opwarmen.
 3. Voeg er de knolselder en aardappelen aan toe met wat nootmuskaat, peper en zout en plet deze tot een gladde puree.

Hertenragout

- 150 gr spruiten
 - 150 gr biologische wortelen
 - 1 handvol baby rode bieten
 - 100 gr krielaardappelen
 - 250 gr hertenvlees
 - 200 ml oerbouillon
 - 1 eetlepel appelstroop
 - 3 blaadjes laurier
 - 1 koffielepel kruidnagels
 - 5 tijmtakjes
 - 3 eetlepels tapioca meel
 - 100 ml water
 - 50 ml bier
 - Peper en zout
 - 2 eetlepels gistvrije groentebouillon
1. Schil de wortelen en de rode biet. Snijd de wortelen in grove stukken.
 2. Snijd de krielaardappeltjes in twee en maak de spruitjes proper.
 3. Neem een grote pot en verwarm de oerbouillon.
 4. Voeg er de appelstroop, bier en alle kruiden en bouillon aan toe en laat het sudderen voor 20 minuten.
 5. Snijd het hertenvlees in blokjes.



6. Neem een steelpan en voeg er wat vetstof aan toe. Eens de pan warm is mag je de herten blokjes bakken tot elke kant dichtgeschroeid is en haal het van de pan. Het vlees mag niet helemaal gaar zijn. Anders wordt het te taai. Breng op smaak met wat peper en zout.
7. Neem het tapioca meel en doe deze in een kleine mengkom en voeg er ongeveer 100 ml water aan toe. Roer tot alle klonters weg zijn en je een homogeen mengsel behoudt.
8. Voeg het tapioca mengsel toe aan de bouillon en roer om tot de bouillon verdikt is.
9. Voeg er het hertenvlees toe aan de bouillon en roer om. Laat het sudderen voor 5 minuten.
10. Voeg er nadien de groenten en aardappeltjes toe aan. En laat het garen gedurende 20 minuten. Roer om de 10 minuten de ragout om.
11. Serveer warm met de puree... en een glaasje rode natuurwijn!

Eet je maaltijden mindful en geniet vooral van de feestelijke sfeer en je dierbare feest compagnons!

Fijne kerst-en eindejaarsfeesten! 