



KERST RECEPTEN

Helma Eijkelkamp

Rucola soep

6 personen

INGREDIËNTEN

2 uien (middel)
3 teentjes knoflook
225 gram aardappels
225 gram rucola
1½ liter kippenbouillon
2 eetlepels olijfolie
200 ml crème fraîche, light
200 gram gekookte zalm of spekreepjes

BEREIDING

1. Snij de ui en knoflook fijn, schil de aardappel en snij deze in blokjes
2. Snij de rucola fijn (anders gaat het tussen de staafmixer zitten)
3. Verwarm de olie in de soeppan en fruit hierin de ui en knoflook.
4. Voeg de aardappelblokjes en bouillon toe en kook het ca. 15 minuten.
5. Voeg de rucola toe en verwarm 2 minuten mee.
6. Pureer het geheel met de staafmixer en schep de crème fraîche erdoor,
7. Schep het in mooie glaasjes en verdeel de zalm snippens of uitgebakken spekreepjes eroverheen.

EET SMAKELIJK!

TIP: Hou je wat over is het de volgende dag heerlijk als lunch.

Gevulde kipfilet met haricot verts en aardappel muffins

6 personen

INGREDIËNTEN gevulde kipfilet

6 kipfilets
1½ grote vleestomaat
2 eetlepels knoflookolie
450 gram verse spinazie
300 gram ricotta
6 plakjes parmaham

BEREIDING gevulde kipfilet

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snijd de tomaat in vieren en verwijder de pitjes, snijd de rest in kleinere blokjes. Bak het in een eetlepel knoflook olie.
3. Roerbak de spinazie in de overige knoflook olie tot het geslonken is. Laat de spinazie goed uitlekken, druk eventueel wat vocht eruit.
4. Meng de spinazie met de tomaat, de ricotta en eventueel wat peper.
5. Snijd de kipfilet in de lengte tot halverwege open en stop het spinazie mengsel ertussen.
6. Wikkel er een plakje ham om en maak het vast met een prikker.
7. Leg de kipfilets in een ingevette ovenschaal en plaats het ca. 30 minuten in de oven

INGREDIËNTEN aardappels muffins

500 gram aardappels
1 bosui
1 theelepel peterselie
2 eetlepels geraspte oude kaas
1 rode paprika
1 ei, losgeklopt
2 eetlepels bloem

BEREIDING aardappels muffins

1. Verwarm de oven op 210 graden
2. Schil de aardappels en rasp ze, doe het in een zeef en druk het vocht er goed uit.
3. Snij het bosuitje en de paprika fijn.
4. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en voeg wat peper toe.
5. Verdeel de massa over 6 muffin vormpjes en bak ze in ca. 30 minuten gaar.

INGREDIËNTEN Haricot verts

250 gram cherry tomaten
1 flinke ui
1½ gele paprika
600 gram haricot verts
1½ theelepel Italiaanse kruiden

BEREIDING Harico verts

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de haricots verts in ca. 4 minuten beetgaar.
3. Snijd de tomaatjes door de helft, snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
4. Leg de boontjes in een ingevette ovenschaal en verdeel de tomaten, paprika, ui en Italiaanse kruiden er overheen.
5. Plaats het geheel ca. 10 minuten in de oven tot de tomaten en paprika iets zacht zijn.

Tropische Ananas Crumble

6 personen

INGREDIËNTEN Ananas Crumble

- 1½ verse ananas
- 115 gram geraspte kokos
- 150 gram poedersuiker
- 225 gram bloem
- 150 gram roomboter

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Smeer de een ovenschaal in met boter
3. Maak de ananas schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes en leg deze in de schaal.
4. Meng in een kom de suiker met de kokos en de bloem. Voeg de boter in kleine stukjes toe en wrijf dit mengsel met de vingers tot een deeg met een textuur van grove zandkorrels.
5. Strooi de kruimels over de ananas en bak het ongeveer 30 minuten in de oven.
6. Laat het iets afkoelen en dien het lauwwarm op.

EET SMAKELIJK!