

# Kerstdiner 2018

**BODY**  
SUPPORT

## Voorgerecht: Vergeten groentesoep

### Ingrediënten voor 4 personen

500 gr pastinaak  
2 stengels bleekselderij  
3 wortelen  
1 sjalotje  
1 kleine prei  
boter  
800 ml groentebouillon  
1 tl kerriepoeder  
peterselie, fijngenhakt  
peper en zout

### Bereidingswijze

Schil de pastinaak. Was en snijd de pastinaak, wortel en bleekselderij in stukjes. Snipper het sjalotje. Snijd de prei in ringen, was deze goed schoon en laat uitlekken. In de boter het sjalotje ongeveer 3 minuten fruiten.

Vervolgens de wortel, bleekselderij en pastinaak toevoegen en meefruiten. Voeg de kerrie toe en roer goed door de groenten. Giet vervolgens de bouillon erbij en laat alles ongeveer 25 minuten sudderen. Doe de prei erbij en laat alles nog even koken tot de groenten gaar zijn.

Breng de soep op smaak met peper en zout en garneer met peterselie.

### Voedingswaarde per persoon:

142 kcal, 4 g eiwit, 23 g koolhydraten, 4 g vet

## Hoofdgerecht: Snelle Marokkaanse tajine met kipdijfilet en couscous

### Ingrediënten per persoon

- 75 gram aubergine
- 75 gram courgette
- 1 gegrilde paprika (65 g)
- 120 gram kipdijfiletblokjes
- 1 teentje knoflook vers
- 1 handje gehakte koriander, vers
- 10 gram amandelen
- ½ ui
- ½ eetlepel olijfolie
- 4 gedroogde abrikozen
- 3 eetlepels volkoren couscous, ongekookt
- 1 theelepel ras el hanout kruidenmengsel

### Bereidingswijze

Neem een tajine of een grote pan. Hak de ui en knoflook fijn en fruit deze in de olie. Voeg de kipdijfilet en de ras el hanout toe en bak deze aan. Snijd de groente en de abrikozen en bak deze enkele minuten met het groente-kipmengsel mee. Kook ondertussen de couscous volgens de bereidingswijze op de verpakking. Strooi als laatste de gehakte koriander en amandelen over het gerecht en serveer met de couscous.

### Vegetarisch alternatief

Gebruik 100 gram kikkererwten per persoon in plaats van de kipfilet, en gebruik 15 gram amandelen. Verwarm de kikkererwten op het einde mee.

### Voedingswaarde per persoon:

490 kcal, 35 g eiwit, 37 g koolhydraten, 19 g vet  
Vegetarisch: 445 kcal, 18 g eiwit, 51 g koolhydraten, 16 g vet

## Nagerecht: Bananenijs met pecan- honingcrunch

### Ingrediënten per persoon

Ingrediënten voor het ijs:

- 1 middelgrote banaan (100g)
- 1 grote eetlepel magere vanillekwark (25g)
- 1 theelepel honing (10 gram)

Ingrediënten voor de pecancrunch:

- 5 halve pecannoten (10 gram)
- 2 eetlepels havermout (10 gram)
- ½ theelepel honing (5 gram)

### Bereidingswijze

Blend de banaan met de honing en kwark in de blender tot een gladde massa en zet dit voor 2 uur in de vriezer. Hak de pecannoten grof en vermeng ze met de honing. Bak ze samen met de havermout zachtjes in een koekenpan zodat de honing karamelliseert. Maak bolletjes van het ijs en serveer met de warme pecancrunch eroverheen.

### Voedingswaarde per persoon:

261 kcal, 5 g eiwit, 40 g koolhydraten, 8 g vet