



BODY SUPPORT KERSTMENU 2022

VOORGERECHT

Pastinaaksoep met broccoli

HOOFDGERECHT

Smaakvolle kipfilet met zoete aardappelfrietjes

NAGERECHT

Gegrilde nectarine met vanille-ijs



VOORGERECHT

Pastinaaksoep met broccoli

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 gram broccoli	1 ui, gesnipperd
400 gram pastinaak	2 teentjes knoflook, fijngesneden
1 liter groentebouillon	1 rode peper, fijngesneden
2 volkoren pistolets	20 ml olijfolie
Peper en zout naar behoefte	<i>Optioneel: stukjes gerookte zalm</i>

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit op laag vuur de ui, knoflook en het pepertje (laat het pepertje weg als je niet van pittig houdt). Schil en snijd ondertussen de pastinaak en snijd de broccoli in roosjes. Voeg de pastinaak en broccoli toe aan de pan en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes doorkoken. Bak ondertussen de pistolets af in de voorverwarmde oven.

Pureer de soep met een staafmixer totdat je een glad geheel hebt. Breng op smaak met peper en zout naar behoefte. Snijd de pistolets in sneetjes en serveer bij de soep.

Tip: Garneer de soep met stukjes gerookte zalm!

Per portie: 260 kcal (excl. zalm), 9 g eiwit, 32 g koolhydraten, 7 g vet



HOOFDGERECHT

Smaakvolle kipfilet met zoete aardappelfrietjes

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 zoete aardappelen	80 gram cherrytomaten, fijngesneden
400 gram kipfilet	1 theelepel paprikapoeder
125 gram mozzarella	30 ml olijfolie
40 gram (4 plakken) rauwe ham	40 gram pesto
2 avocado's	peper en zout naar behoefte

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de zoete aardappel in plakken en vervolgens in repen (je kunt de frietjes met of zonder schil maken). Doe de frietjes in een kom en meng met de paprikapoeder en evt. zout naar behoefte. Verdeel over een bakplaat bekleed met bakpapier, maar zorg dat er nog ruimte is voor een ovenschaal.

Besmeer een ovenschaal met olijfolie. Breng de kipfilets op smaak met peper en zout en besmeer iedere kipfilet met een eetlepel pesto. Snijd de mozzarella in plakjes en beleg hiermee de kipfilets. Rol om iedere kipfilet een plakje rauwe ham. Leg de kipfilets in de ovenschaal en zet deze op de bakplaat met frietjes. Bak de frietjes en de kipfilet samen af in 25 á 30 minuten.

Verwijder ondertussen de pitten van de avocado's en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Prak de avocado in een schaal en meng met de fijngesneden cherrytomaten. Breng op smaak met peper en zout en serveer de avocado dip bij de frietjes.

Tip: je kunt de frietjes ook in de airfryer bereiden (15 minuten) of gebruik knolselderij in plaats van zoete aardappel!

Per portie: 648 kcal, 38 g eiwit, 46 g koolhydraten, 33 g vet



HOOFDGERECHT - VEGETARISCH

Vegetarische groentecurry

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

300 gram zilvervliesrijst, onbereid	400 ml groentebouillon
2 wortels, gesneden	200 ml kokosmelk
2 courgettes, gesneden	2 teentjes knoflook, gesneden
2 rode paprika's, gesneden	1 ui, gesnipperd
250 gram rode kidneybonen	15 ml olijfolie
300 gram verse ananas, in blokjes	100 gram boemboe

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking en bereid de groentebouillon. Verhit de olie in een wokpan en fruit hierin de ui en knoflook aan. Voeg de courgette, paprika en wortel toe en roerbak voor een aantal minuten. Voeg de blokjes ananas en de uitgelekte kidneybonen toe. Voeg de boemboe toe en roer goed door. Giet de kokosmelk en de bouillon bij het mengsel en breng het geheel aan de kook. Laat de curry vervolgens op laag vuur 20 minuten sudderen. Serveer de curry met de rijst en breng op smaak met peper en zout naar behoefte.

Per portie: 600 kcal, 16 g eiwit, 87,5 g koolhydraten, 20,5 g vet



NAGERECHT

Gegrilde nectarine met vanille-ijs

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 nectarines

40 gram pecannoten

200 gram vanille-ijs

10 ml olijfolie

verse munt naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de nectarines doormidden en verwijder de pit. Verhit een (grill)pan en wrijf de onderkant van de nectarine in met olie. Leg de nectarines in de pan en grill ze voor ongeveer 4 minuten. Hak de pecannoten in stukjes. Serveer de nectarine met een bolletje vanille-ijs en garneer met de stukjes pecannoot en verse munt.

Per portie: 225 kcal, 3 g eiwit, 18g koolhydraten, 15 g vet