



# FEESTBUNDEL 2015

## Aperitief



### Mango-Frappé

#### Ingrediënten (4 – 6 pers):

4 persinaasappelen / 3 grote verse rijpe mango's in stukjes (of 600 g diepvries) / 2 passievruchten  
1 limoen / naar wens : 1 à 2 dl spuitwater of plat water of ijsgruis / fruit op een lange prikker om te garneren (ananas, mango, diepvriesframboos)

#### Bereidingswijze:

Mix de mango tot een glad mengsel en voeg water toe indien nodig. Pers de sinaasappelen en lepel de passievruchten uit. Meng het passievruchtenvlees goed onder het sap zodat het passievruchtvlees loskomt. Zeef dit sap en voeg het bij de mango. Was de limoen, rasp de schil en pers het sap. Voeg het limoensap toe aan de aperitief en verdeel over de glazen. Garneer met het limoenschilschaafsel en de fruitprikker.

## Voorgetief

Feesten start met een aperitief moment. Kies daarbij gerust voor een aantal voorgetiefjes als hapje. Het doel is om een combinatie te maken tussen het voorgerecht en aperitief. We laten het voorgerecht weg en plannen tijdens de aperitief een aantal mooi gepresenteerde hapjes als mini-voorgerechten. Dit spaart de snel klaar en vaak ook zeer vet- en zoutrijke snacks uit.



### Posteleinsoep met gerookte zalm snippers

#### Ingrediënten: (4 à 6 personen)

180 g verse postelein (2 schaaltes) / 1 sjalotje / 1 preistaal / 1 dl lichte room  
peper / zout / nootmuskaat / 150 g gerookte zalm / 1 l visbouillon met 2 visbouillonblokjes  
de bouillon is nog lekkerder zelf gemaakt met vb. visgraten, schalen van garnalen...

Bereidingswijze:

Snipper het sjalotje fijn, was en reinig de prei en snij deze grof.

Laat de sjalot sudderen in ½ tas krachtige bouillon, voeg na een paar minuten de prei toe. Giet de rest van de bouillon over de groenten en laat garen. Was de postelein en voeg deze toe. Mix de soep heel fijn en wrijf ze door een zeef. Meng de lichte room met peper en zout.

Voeg een beetje van de hete soep bij het room mengsel en meng dit bij de soep. Snipper de zalm heel fijn.

Presentatie als voorgetief. Voeg eerst een lepel zalmsnippers in een kleine tas en schep daarboven de hete soep.

Variatietip : Postelein kan vervangen worden door spinazie.



## **Gemarineerde champignons**

Ingrediënten (8 à 10 hapjes) :

250 g kleine champignons / 2 ! lepels olijfolie / 2 lepels witte wijnazijn

2 teentjes knoflook / 1 eetl. gehakte verse peterselie / 1 tl gehakte Spaanse peper

1 tl basterdsuiker / 3 stukken zongedroogde tomaat en 3 kleine verse tomaten / zout en peper /

75 g droge kleine pasta / 50 g fijne plakjes Gandaham

Bereidingswijze :

Veeg de champignons met een vochtige doek schoon en snij de steeltjes eraf. Snij de champignons in plakjes of halveer ze. Pers of hak de knoflook en meng die met de olijfolie, azijn, Spaanse peper, peterselie, suiker, zout en peper in een potje met schroefdeksel. Schud goed.

Giet de marinade over de champignons en schep ze door elkaar. Zet ze afgedekt met huishoudfolie minstens 1 uur in de koelkast. Marineer champignons max. 2 dagen, afhankelijk van de gewenste sterkte van de smaak. Schep de champignons tijdens het marineren af en toe om. Pel de tomaten en verdeel ze in blokjes zonder de pitten. Snipper de gedroogde tomaten en kook de deegwaren als aangegeven en laat afkoelen. Versnij de gandaham in reepjes. Meng de pasta, de zongedroogde en stukjes tomaten en de ham onder de champignons.

Presenteer dit gerecht in een glaasje (verrine) of in een klein potje. Garneer met een plukje peterselie.

Tip 1 : In een glas kan je in lagen werken. Vb. de mengeling van pasta, tomaat en gandaham onderaan en de champignons daarboven.

Tip 2 : Een hapje, mengeling, mousse presenteren in een verrines is meteen ook heel feestelijk. Als vullingen kunnen ook andere groentebereidingen of lichte vlees of vissalades gebruikt worden.

# Hoofdgerecht



## Aardappelbereiding

Aardappelen laten zich in heel veel bereidingen zeer origineel presenteren. Maak met de aardappel een puree en geef deze extra kleur door er groenten bij te koken. Spuit de puree tot pomme duchesse of vorm er bolletjes van met een ijslepel.



## Aardappelster (4 pers)

### Ingrediënten:

800 g aardappelen / 2 dl halfvolle melk / 1 ei / peper / nootmuskaat / zout / een lepel bieslook / een lepel gesnipperde peterselie / Nog een ei om te bestrijken.

Een ster om uit te duwen, een spuitzak, een borsteltje om eigeel mee in te wrijven

### Bereiding :

Kook de aardappelen gaar en steek ze door (met een roerzeef). Voeg melk en ei toe en breng om smaak met de kruiden. Leg een bakvel open en stort hierop de puree. Druk het mengsel open tot een plak. Duw uit de puree twee sterren per persoon en schuif deze op een ander bakvel. Doe de overige puree in de spuitzak. Spuit in het midden van de ster een toefje. Bestrijk de ster met losgeroerd eigeel. Laat even kleuren in de oven voor het opdienen.



## Gegratineerde zalm

### Ingrediënten (4pers):

4 stukjes zalmfilet; totaal van 300 g / 4 stukjes vaste magere vis vb. dorade; totaal 300 g / 4 plakken heilbot / gesnipperde dille

### Bereidingswijze:

Leg boven elke filet magere vis een plakje zalm. Verpak de duetten met een plak heilbot. Steek de heilbot vast met een cocktail prikker. Schik de vispakjes in een ovenschotel. Gratineer deze onder de grill gedurende 10 tot 15 minuten tot de vis gaar is. Keer halfweg de bereiding de vis om. Garneer met dille.



## Groentelinten (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

360 g jonge courgettes / 300 g wortelen / 1 tas krachtige visbouillon / gesnipperde peterselie

### Bereidingswijze:

Was en reinig de courgettes en de wortelen. Haal eerst de buitenste schil van de wortel. Schil de groenten voorzichtig verder met een dunschiller zodat platte linten ontstaan. Laat voor de courgettes de buitenste schil zitten. Voeg de groenten toe aan de bouillon. Je kan ze ook stomen tot ze zachter zijn. Laat de linten bij voorkeur bijtgaar.



## Pizza

Een aangekochte pizza is zeker niet energiearm door de vette kaas, mogelijk de vette vleessoorten en de extra vetstof die toegevoegd wordt. Door een pizza zelf te bereiden met lichtere ingrediënten en aan te vullen met een slaatje, past dit gerecht beter binnen de gezonde keuken. Het is ook leuk om de pizza samen met de gasten te maken. Voorzie 1 pizza per 2 personen.

### Benodigdheden voor het slaatje (4 personen)

200 g rucola / 1 ijsbergsla / 200 g veldsla / ½ bundel peterselie, gesnipperd / ½ potje bieslook, gesnipperd / Naar keuze : een potje koriander, gesnipperd

Bereiding : Was de groenten en snij de ijsbergsla in reepjes, meng met de rucola en de kruiden

### Benodigdheden voor het sausje (4 personen)

125 g magere of halfvolle yoghurt / een koffielepel mosterd / een soeplepel notenazijn / peper en zout / ½ potje magere kruidenkaas / 1 teentje look geperst

Bereiding : Meng de kruidenkaas onder de yoghurt en breng op smaak met de andere ingrediënten.

### Benodigdheden voor de pizza (4 personen)

- 2 pizzabodems of maak zelf het deeg voor ongeveer 500 g

- Basis :

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Tomatenpasata                           | 4 tomaten                  |
| 1 ui gesnipperd                         | 150 g magere geraspte kaas |
| 1 bakje champignons in plakjes gesneden |                            |
| 1 paprika gesnipperd of in reepjes      |                            |

- Extra garnituur naar keuze voor een totaal van 500 g :

blokjes ham, reepjes kippeham, garnalen, scampis, reepjes gerookte zalm, mozzarella

- Extra groentegarnituur naar keuze :

Vb. verse ananas of op eigen sap (uitgelekt en gedroogd), artisjok, witlofreesjes,

- Kruiden : basilicum (deze kan nog beter na het bakken toegevoegd worden), Provençaalse kruiden, paprikapoeder, Italiaanse kruidenmengeling, peper, zout

### Vorbereiding :

Doe de mise-en-place van alle ingrediënten. Schik alles in schaaltes in buffetvorm aan een tafel.

### Bereiding :

Laat de gasten hun pizza beleggen, naar believen, Dit geeft iedereen de kans om de pizza rijk gevuld of uitgebalanceerd te garneren. Warm de oven voor op 210° C en laat de pizza gedurende 15 minuten bakken.

### **Maaltijdinfo :**

Als 1 rol pizzadeeg gebruikt wordt voor 2 personen

½ pizzabodem (298 kcal) + 40 g magere kaas (100 kcal) + 200 groenten (40 kcal) + 50 g zalm (110 kcal) + 50 g garnalen (40 kcal) = 588 kcal

Vergelijk : 200 g frietjes + 200 g biefstuk + 15g bereidingsvet + 30 g mayosaus = 1258 kcal

# Dessert



## Verrassend fruit

Fruit is verrassend als dessert, omdat het heerlijk ruikt en fris is na een maaltijd. Tijdens de feestperiode is er bovendien een mooi aanbod van exotisch fruit dat zeker de moeite is om te ontdekken.

### Voorstel van de fruitsoorten

|              |         |  |
|--------------|---------|--|
| Baby ananas  | Mango   | Ananaskers of physalis of lampionfruit |
| Passievrucht | Litchi  | Nashi-peer                             |
| Sharonfruit  | Kumquat | Carambola of stervrucht                |
| Verse vijg   | papaya  |  |

### Presentatie :

Versnij de fruitsoorten decoratief. Vb. Ananas in heel fijne plakken (carpaccio), verse vijg in vier partjes, mango in blokjes, kumquat en ananaskers kunnen op z'n geheel gelaten worden.

Versier een bord met de partjes fruit en schik er ook diepgevroren besjes tussen, als deze ontdooien krijgen ze een wit laagje zodat het lijkt alsof ze met poedersuiker bestoven zijn.

## Enkele extra feestelijke accenten



## Muntsuiker

### Benodigheden (4 tot 8 personen) :

Een bundel verse munt / enkele lepels suiker / een vijzel

### Bereiding :

Was de munt en droog deze zo goed mogelijk in een handdoek. Scheur de blaadjes grofweg in kleinere stukken en doe ze in een vijzel. Voeg twee lepels suiker toe om te starten. Vijzel de munt onder de suiker, zodat het muntsap opgenomen wordt door de suiker. Blijf vijzelen tot de muntblaadjes klein versnipperd zijn. Je kan er eventueel nog een lepel suiker aan toevoegen. Maak dit gerecht vlak voor het gebruik. De munt kan je wel al wassen vooraf en klaarzetten.

Ook zonder vijzel kan je dit gerecht klaarmaken. Neem dan een kom met een bolle binnenkant en een stevig glas. Gebruik de onderkant van het glas om te vijzelen.

Presentatie : Strooi vlokjes muntsuiker over het fruit





## Basilicumsiroop

Verse basilicum past heerlijk bij een dessert van aardbeien. Wij combineren gemarineerde aardbeien of ander fruit met een siroop van basilicum.

Benodigdheden (minstens 8 personen) :  
bos basilicum / 250ml water / 250g suiker

Bereidingswijze :

Meng in een middelgrote steelpan suiker en water. Breng al roerend aan de kook tot de suiker is opgelost. Doe de suikerstroop samen met een bos basilicum in een blender en laat draaien tot de siroop flink is afgekoeld. Giet het mengsel door een zeef en bewaar de siroop gekoeld tot gebruik.

Presentatie : Druppel de siroop over het fruit of trek decoratieve strepen op het bord. Met deze groene saus leg je mooie accenten op het feestbord.



## Gesuikerd muntblad

Benodigdheden :  
Enkele takjes muntblaadjes / fijne suiker / een eiwit

Bereidingswijze :

Pluk de muntblaadjes van de steeltjes, was en dep ze droog. Klop het eiwit op maar maak er geen slagroom van. Bestrijk de blaadjes met een kwastje stuk voor stuk aan beide zijden met een dun laagje losgeklopt eiwit. Bestrooid de munt met de fijne suiker. Schud voorzichtig het teveel aan suiker af en laat enkele uren drogen op een bakpapier.

Dezelfde bereidingswijze is te gebruiken voor eetbare bloemen die tijdens de feestperiode in de supermarkt te vinden zijn. Ook rozen kunnen gebruikt worden, neem hiervan alleen de blaadjes die je voorzichtig wast en droogt.

Met deze garnituur werkt u het dessert op een bijzondere manier af.

**SMAKELIJK**

