

Lady  
LINE

# Kerst Inspiratie

Met ideeën  
voor leuke  
uitjes, heerlijke  
gerechten en  
decoratie



# Inspiratie voor mooie kerstdagen

Het is alweer bijna kerst. Wat vliegt een jaar toch voorbij hè? Gelukkig mogen we het jaar altijd feestelijk eindigen. Na Sinterklaas heb je de gezellige kerstdagen en natuurlijk nog oud en nieuw. Volop gezelligheid!

In dit magazine geven wij jou inspiratie om de kerstdagen misschien nog wat mooier te maken... of lekkerder!

Zo vind je leuke ideetjes voor voorgerechten voor het kerstdiner en zijn we op zoek gegaan naar inspiratie voor tafeldecoratie. Ook hebben we heerlijke hoofdgerechten voor jou gevonden. Tussen al dat lekkers door mag je er ook wel even op uit, dus leuke uitjes komen ook aan bod.

Bewust genieten is belangrijk; daarom genieten we natuurlijk ook samen van een heerlijk kerstdessert.

En we vergeten oud en nieuw ook niet. Zullen we lekker gaan gourmetten? Of liever iets anders?

*Wij wensen jou  
fijne kerstdagen!*



# Heerlijke voorgerechten

## Geroosterde tomaten-pompoensoep als warme start van de feestelijke maaltijd

Benodigd voor 4 personen:

- 4 tomaten
- 1 ui
- 1 bolletje knoflook
- 400 gram pompoenblokjes
- 2 el olijfolie
- tijm, gedroogde basilicum
- zwarte peper
- 1 tablet zoutarme groentebouillon
- blaadjes basilicum

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Was de tomaten. Was de basilicum. Pel de ui. Snijd de ui en tomaten in parten. Snijd van het bolletje knoflook de bovenkant af.
- Schep de tomaten, de ui, de pompoenblokjes en de ongepelde knoflook in een ovenschaal.
- Meng de olie en kruiden erdoor en rooster 25-30 minuten in het midden van de oven.

- Pers de knoflook uit het velletje. Doe de inhoud van de ovenschaal in een grote soeppan. Voeg 800 ml water met de boullontablet toe en laat het geheel nog 5 minuten koken.
- Pureer met een staafmixer de soep tot een glad mengsel.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met basilicumblaadjes.

### Voedingswaarde per gerecht

Energie 110 kcal; vetten 6 gram, koolhydraten 10 gram, eiwitten 3 gram



*Ik zou willen dat we een deel van de kerstgeest in potjes konden stoppen en elke maand een potje zouden kunnen openen.*

# Heerlijke voorgerechten

## Knapperig witlofschuitje met een kruidige paddenstoelenpaté

Benodigd voor 4 personen:

- 15 gram gedroogde paddenstoelen
- 1 sjalotje
- 250 gram paddenstoelenmix of kastanjechampignons
- 2 ansjovisfiletjes (blikje)
- 1 el olie
- peper
- tijm of rozemarijn
- 2 el zuivelspread light
- ½ bosje platte peterselie
- 25 gram walnoten, ongezoeten
- 2 struikjes witlof

Bereiding:

- Breng 100 ml water aan de kook. Giet dit over de gedroogde paddenstoelen en laat ze een half uur weken.
- Pel de sjalot en snijd hem klein.
- Maak de verse paddenstoelen schoon. Houd een paar achter voor garnering en snijd de rest klein.
- Snijd de ansjovisfiletjes in stukjes en fruit de sjalot en de ansjovis in de olie zacht.
- Bak de paddenstoelen met wat peper en tijm mee met de sjalot. Houd de paddenstoelen voor de garnering apart.
- Roer de zuivelspread door de gebakken paddenstoelen en laat het smelten.

- Was de peterselie en houd 4 mooie takjes achter. Trek van de rest de blaadjes van de steeltjes.
- Pureer de geweekte paddenstoelen met een paar lepels weekvocht fijn. Voeg dit toe aan de gebakken paddenstoelen en pureer het geheel met een staafmixer of in de keukenmachine grof. Hak op het laatst de peterselie en de walnoten kort mee.
- Neem 8 grote blaadjes van de struikjes witlof, was ze en dep ze droog.
- Vul de witlofbladen met het kruidige paddenstoelenmengsel.
- Plaats ze op kleine borden en garneer met de takjes peterselie of rozemarijn en de achtergehouden paddenstoelen.

### Voedingswaarde per gerecht

Energie 108 kcal; vetten 8 gram, koolhydraten 2 gram, eiwitten 5 gram



*Kerstmis is geen periode.  
Het is een gevoel.*

# Heerlijke voorgerechten

## Roze blinitorentjes met geitenkaas en bieslook

Benodigd voor 4 personen:

- 2 el biologisch bietensap
- 25 gram roomboter
- 75 gram geitenkaasspread naturel
- 10 gram bieslook
- 100 gram blini bakmix
- 150 ml (half)volle melk

Bereiding:

- Doe de bakmix in een kom en roer er al kloppend met een garde de melk en het bietensap door. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag 30 min. rijzen op kamertemperatuur.
- Verhit 5 gram boter in een koekenpan met antiaanbaklaag. Schep met een juslepel 6 hoopjes beslag van elk 1 lepel, voor blini's van ca. 6 cm, in de pan.

- Bak de blini's op middelhoog vuur in 5 min. gaar, keer ze halverwege. Houd de blini's warm op een bord onder een deksel. Bak van het resterende beslag nog 6 blini's.
- Leg op elke blini een lepeltje geitenkaasspread. Bestrooi de blini's met de bieslook. Stapel steeds 3 belegde blini's op elkaar. Zet de torentjes op 4 borden en serveer.

### Voedingswaarde per gerecht

Energie 196 kcal; vetten 10 gram, koolhydraten 18 gram, eiwitten 8 gram



*De magie van kerst is stil. Je hoort het niet - je voelt het. Je weet het. Je gelooft het.*

## Decoratie: natuurlijk mooi!

De eettafel is met kerst vaak de centrale plek waar we samen zijn, gesprekken voeren, spelletjes spelen, maar natuurlijk ook lekker eten en genieten. Met groendecoraties en kaarsen maak je het plaatje voor de kerstdagen compleet. Een prettige sfeer aan tafel zorgt ervoor dat je gasten zich op hun gemak voelen. Zo kun je samen lekker lang natafelen en genieten van al het moois! Bij het tuincentrum verzamelden wij voor jou een aantal tips voor een mooi gedekte kersttafel!

Servetten zijn vanzelfsprekend bij het diner aanwezig op de eettafel. Het is leuk om deze te versieren. Doe dit bijvoorbeeld met een koord, lint of iets uit de natuur. Dat is nog het leukste. Zo kun je ook naamkaartjes uit de natuur maken. Plak twee houtjes uit het bos tegen elkaar, met daartussen het naamkaartje. Stijl hem af met een stukje kerstgroen, simpel en uniek!

Focus met je decoratie voor al op het midden van de tafel; door kerstgroen in het midden van de tafel te leggen krijg je meer rust in het geheel. Gebruik hierbij accessoires van verschillende hoogtes, maar houd de kleuren in dezelfde tinten. De borden schep je gewoon op in de keuken, dan hoeven de pannen er ook niet meer tussen. Wel zo makkelijk!

Natuurlijk kun je ook kiezen voor een tafelloper in het midden van de tafel. Het voordeel daarvan is dat je er makkelijker decoratie op zet. Denk aan imitatiebont, kant, effen stoffen en natuurlijke materialen.

Met een thema werken is bij decoratie verstandig. Kies één specifiek thema en blijf bij dat thema. Zo zorg je voor eenheid en wordt het niet te druk aan tafel. Natuurlijke materialen gecombineerd met kerstgroen kunnen heel mooi zijn. Of kies een kleur of kleurencombinatie die je overal laat terugkomen in accenten. Zorg niet voor teveel eyecatchers, dat maakt het snel rommelig. Liever één fantastisch tafelstuk, dan 10 verschillende die tegen elkaar wegvallen.



Als thema kun je natuurlijk ook denken aan sneeuw, bloemen, bomen, (kerst)ballen, vogels en veren en ga zo maar door. Op kerstshows, bijvoorbeeld in tuincentra, vind je heel veel inspiratie!

Durf met decoratie de hoogte in te gaan. Je houdt zo extra ruimte over op je tafel en vooral als je dingen op verschillende hoogtes laat hangen krijg je een heel speels en vrolijk effect. Door een tafelklem aan je tafel te bevestigen kun je bijvoorbeeld mooie verlichting en decoratie ophangen. Heb je twee lampen boven je eettafel? Plaats tussen de twee lichtdraden een latje of een mooie tak waaraan je niet te zware decoratie hangt. Zo geef je er een extra sfeervol accent aan.



# Heerlijke hoofdgerechten

## Vegetarische ragout met champignons met pasteitje, aardappelpuree en salade

Benodigd voor 4 personen:

- 800 gram aardappelen
- 500 gram champignons
- 6 stuks wortel
- 2 stuks ui
- 1 laurierblad
- 2 teentjes knoflook
- 200 ml kookroom
- 4 pasteitjes
- 10 gram verse krulpeterselie
- 120 gram veldsla
- 4 tl extra vierge olijfolie
- 8 el plantaardige roomboter
- 4 el bloem
- 400 ml zoutarme groentebouillon
- peper en zout naar smaak

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken. Veeg de champignons schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Snijd 2/3 van de wortel in kleine blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit 1/2 el roomboter per persoon in een hapjespan. Roerbak de knoflook, ui, wortel en champignons 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.

- Voeg vervolgens per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het laurierblad, de bouillon en de kookroom toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken.
- Leg het pasteitje op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven. Hak ondertussen de krulpeterselie grof en rasp de overige wortel op een grove rasp.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een saladekom de veldsla en wortel met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg op elk bord een pasteitje en vul deze met de vegetarische ragout. Serveer de aardappelpuree en salade ernaast. Garneer met de krulpeterselie.

### Voedingswaarde per gerecht

Energie 836 kcal; vetten 50.6 gram, koolhydraten 74 gram, eiwitten 15 gram

# Heerlijke hoofdgerechten

## Visrolletjes in doperwtjessaus met Italiaanse groente

Benodigd voor 4 personen:

- 200 gram venkel
- 2 rode uien
- 2 paprika's
- 200 gram spinazie, snijbiet, winterpostelein of cavolo nero
- 1 sjalot
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- 200 gram doperwtten (diepvries)
- 100 ml water
- 400 gram witte visfilet
- peper
- 125 gram gerookte zalm, langgesneden
- tijm
- 500 gram cannelli- of witte bonen (uitlekgewicht, blik)
- 8 takjes basilicum of munt
- 1 citroen of limoen

Bereiding:

- Maak de groente schoon. Snijd de venkel in 8 dunne partjes, de uien in halve ringen en de paprika's in flinke stukken. Snijd het sjalotje in snippers.
- Fruit het sjalotje zacht in 1/3 van de margarine.
- Voeg de doperwtjes toe met het water en stoof de doperwtjes 5 minuten.
- Dep de stukjes visfilet droog met keukenpapier en bestrooi de vis met peper.
- Snijd van de gerookte zalm plakken. Houd een paar reepjes of stukjes zalm achter.

- Wikkel ieder stukje visfilet in een plakje gerookte zalm.
- Pureer de doperwtten met een staafmixer fijn. Roer de overgebleven zalm door de doperwtten en maak de saus op smaak met tijm en wat peper.
- Breng de doperwtjessaus aan de kook en leg de visrolletjes erin. Houd de saus tegen de kook aan en pocheer de vis in 20 minuten gaar.
- Verwarm de rest van de margarine in een grote pan en fruit hierin de uienringen zacht. Voeg de venkel toe en smoor 5 minuten mee. Voeg de paprika toe en laat de groente in 10 minuten verder gaar worden.
- Spoel de cannellibonen af en laat ze uitlekken. Doe ze met de spinazie bij de groente en warm het geheel goed door.
- Was de kruiden en maak hiermee de groente op smaak.
- Snijd de citroen in parten. Serveer de visrolletjes in de doperwtjessaus en de parten citroen bij de groente en bonen.

### Voedingswaarde per gerecht

Energie 425 kcal; vetten 13 gram, koolhydraten 31 gram, eiwitten 39 gram



# Heerlijke hoofdgerechten

## Feestelijke kalkoenroast met cranberryvulling

Benodigd voor 4 personen:

- 6 sjalotten
- 3 el olijfolie
- 2 takjes rozemarijn
- 1 Courgette
- 700 gram kalkoenroast

Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 180 °C. Leg de kalkoenroast volgens de aanwijzingen op de verpakking in de ovenschaal of op de bakplaat.
- Verdeel de sjalotten rond de kalkoen en besprenkel met de olie. Verdeel de rozemarijn tussen de sjalotten. Bestrooi met peper naar smaak.
- Plaats de ovenschaal in het midden van de voorverwarmede oven en rooster de kalkoenroast 20 min. Neem de roast uit de oven. Schep de courgette door de sjalotten. Rooster het vlees en de groente nog 20-25 min.
- Snijd de kalkoenroast in plakken en verdeel ze over 4 borden. Schep er de sjalotten en courgette naast.



## Bijgerecht: Gekonfijte aardappel met rozemarijn

Benodigd voor 4 personen:

- 800 gram vastkokende aardappelen
- 400 ml olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 2 takjes rozemarijn

Bereiding:

- Halveer grote aardappelen zodat alle aardappelen hetzelfde formaat hebben.
- Doe de aardappel met de olijfolie, de knoflook en de rozemarijn in een pan. Verwarm de olie tot ca. 90 °C. Konfijt de aardappelen in ca. 30 min. gaar.
- Laat de aardappelen in de hete olie afkoelen. Snijd de aardappelen in plakjes van 1 cm.
- Verhit de grillpan. Gril de gekonfijte aardappel aan beide kanten bruin.

Tip! Konfijt de aardappelen één dag van tevoren en gril ze voor het diner. De gekonfijte aardappelen kunnen ook in de oven worden geroosterd.

### Voedingswaarde per gerecht

Kalkoenroast: Energie 398 kcal; vetten 22 gram, koolhydraten 8 gram, eiwitten 40 gram

Aardappelen: Energie 311 kcal; vetten 15 gram, koolhydraten 38 gram, eiwitten 4 gram

# Lekker naar buiten!

Tussen al dat lekkers naar buiten, dat is niet alleen gezond, maar ook gezellig. Buiten wandelen, met elkaar kletsen en genieten van de natuur. Maar, in de kerst-vakantieperiode zijn er meer leuke uitjes. Mogen wij jou inspireren met een drietal uitjes? Waar ga jij heen?

Het sprookjesachtige pretpark De Efteling wordt éxtra sfeervol en gezellig tijdens de wintermaanden, als de Winter Efteling geopend is. Stap in je favoriete attracties, of kom schaatsen op de Warme Winter Weide. De Winter Efteling is leuk voor het hele gezin en duurt tot en met 28 januari 2024.



Struinen over een kerstmarkt? Daarvoor hoef je echt niet naar Duitsland. Magisch Maastricht is de grootste, maar ook in steden als Utrecht, in Den Haag, Deventer of Haarlem worden er vanaf november weer een hoop kraampjes opgezet. Koop hier leuke decoratie, of grappige gadgets. En geniet van typische winterse lekkernijen.

Wat dacht je van het Nederlandse Ijsbeelden Festival? Dit is echt cool! Elk jaar komen de beste ijskunstenaars ter wereld naar Zwolle voor het Nederlandse Ijsbeelden Festival. Waan je samen met je gezin voor even in een wereld van ijs en kijk je ogen uit. Het festival is van 16 december 2023 tot en met 25 februari 2024 te bezoeken.



# Heerlijke kerstdesserts

## Romig kerstdessert met sinaasappel en chocolade

Benodigd voor 4 personen:

- 4 eetlepels zuivelspread light
- 300 gram magere kwark
- 1 sinaasappel
- ¼ theelepel gemalen kaneel
- 1 kaki
- 20 gram ongezouten geroosterde amandelen
- 30 gram (pure) chocolade

Bereiding:

- Roer de zuivelspread los en meng de kwark erdoorheen.
- Was de sinaasappel, rasp ¼ van de schil en meng deze door de kwarkmix samen met wat kaneel. Schil de sinaasappel en de kaki en snijd ze in stukjes.
- Maak laagjes in de (wijn)glazen door een grote lepel kwarkmix te verdelen over de bodem, dan de fruitstukjes en dan weer een laag kwarkmix.
- Hak de amandelen en chocolade grof en verdeel over mooie hoge (wijn)glazen.

### Voedingswaarde per gerecht

Romig kerstdessert: Energie 175 kcal; vetten 8 gram, koolhydraten 16 gram, eiwitten 10 gram

Koffiemousse: Energie 120 kcal; vetten 1 gram, koolhydraten 24 gram, eiwitten 3 gram

## Koffiemousse met peer

Benodigd voor 4 personen:

- 8 zachte dadels zonder pit
- 2 eetlepels oploskoffie
- 250 ml vanillevla met zoetstof
- 8 koffiebonen
- 4 topjes munt
- 2 rijpe peren

Bereiding:

- Week de dadels 10 minuten in 5 eetlepels heet water. Pureer de dadels met een staafmixer fijn.
- Laat de dadelpuree weer heet worden en voeg de oploskoffie toe. Klop dit met een mixer of garde tot een stevig schuim. Meng er al kloppend de vanillevla door.
- Sla de koffiebonen tot gruis. Was de munt. Was 1 peer, snijd hem in 4 parten en verwijder het klokhuis. Snijd iedere part in 4 plakjes.
- Bak de plakjes peer in een grillpan tot er mooie streepjes op komen.
- Schil de andere peer en snijd hem in blokjes. Verdeel de blokjes peer over 4 glazen. Schenk de koffievla erover. Zet de partjes gegrilde peer erin.
- Garneer de glazen met de koffiekruimels en de munt.



# Heerlijke kerstdesserts

## Bramenbavarois kunstwerkje met kaneelroom

Benodigd voor 4 personen:

- 6 blaadjes gelatine
- 500 gram bramen (diepvries, doosje à 250 g)
- 100 gram fijne suiker
- 500 ml slagroom
- 3 eiwitten
- 1 tl gemalen kaneel
- 250 gram verse bramen (bakje à 125 g)
- 2 el muntblaadjes
- 1 poedersuiker om te bestrooien
- Ijsblokjes

Bereiding:

- Week de blaadjes gelatine 5 min. in een kom met ruim koud water. Breng in een steelpan de bevroren bramen met 75 gram suiker tegen de kook aan, draai het vuur laag en laat de suiker oplossen.
- Neem de pan van het vuur en pureer de bramen met de staafmixer.
- Los de goed uitgeknepen blaadjes gelatine in de puree op.

- Zet de pan in een bak met ijskoud water met ijsblokjes en laat de bramenpuree in 30-40 min. lobbig worden; roer af en toe.
- Klop met de mixer 250 ml slagroom bijna stijf (lobbig). Spatel de bramenpuree door de slagroom.
- Klop in een vetvrije kom met schone mixerhaken de eiwitten met een mespunt zout stijf. Spatel het eiwit in 2-3 porties door de bramenroom.
- Schep het mengsel in een puddingvorm (1,5 liter). Zet minimaal 4 uur in de koelkast. Klop de resterende slagroom met de kaneel en 25 gram suiker stijf. Neem de bavarois uit de koelkast en stort op een schaal.
- Garneer met verse bramen en munt. Bestrooi met de poedersuiker. Serveer met de kaneelroom.

### Voedingswaarde per gerecht

Energie 311 kcal; vetten 23 gram, koolhydraten 20 gram, eiwitten 4 gram



*Kerstnis in het hart brengt  
Kerstnis in de lucht.*

# We luiden het jaar sprankelend uit!

**En dan mag een glaasje champagne natuurlijk niet ontbreken om middernacht! We zwaaien 2023 feestelijk uit en kijken uit naar het nieuwe jaar. Maar wat te doen met oud en nieuw, om er een bruisende avond van te maken? Hier vind je glinsterend leuke tips, inspiratie en ideeën waarmee oud en nieuw vieren een feestje wordt.**

Wil je niet alleen bankhangen op de laatste avond van het jaar? Maak samen overdag nog een mooie wandeling. Met een tussenstop voor warme chocolademelk bijvoorbeeld, even bijpraten met elkaar, gezellig! En thuis kun je natuurlijk ook leuke spelletjes doen, lekkere hapjes erbij, drankjes, klinkt goed toch?

Als jij de zomer mist, waarom organiseer je dan niet een winterbarbecue? Denk aan marshmallows boven het vuur, glühwein drinken en in dikke winterjassen de lekkerste dingen eten...

Is bankhangen toch wel echt jouw ding rond de jaarwisseling? Dan kun je natuurlijk TV gaan kijken. Maar misschien is het wel een stuk gezelliger om er een marathon films kijken van te maken! Zet de popcorn en flesje bubbels klaar, fleecedekentjes, dim de lichten en waan je even in de bioscoop, gewoon thuis.



## Gourmetten

Wat ook heel leuk is, is samen gourmetten. Dat hoeft niet standaard, met een schaal uit de supermarkt vol met voornamelijk bewerkt vlees. Dat kan ook magerder en gezonder. Denk eens aan biefstukreepjes, kipfilet of varkenshaasjes.

En wat dacht je van vis? Dat is ook heel geschikt om mee te gourmetten. Bijvoorbeeld stukjes zalm en tonijn of garnaltjes. Vegetarisch gourmetten kan natuurlijk ook. Je kunt vegetarische burgers ook gemakkelijk zelf maken. Denk bijvoorbeeld aan kleine burgers of balletjes van kikkererwten, bonen of linzen. Of marineer stukjes tofu of tempé.

Ook als je gourmet, is het belangrijk je maaltijd volwaardig te maken. Dan mogen groenten zeker niet ontbreken! Serveer verschillende bakjes met kleine stukjes groente om te bakken, zoals champignons, paprika, prei, ui of bosuitjes. Voor tussen het bakken door kun je bakjes met snackgroenten neerzetten, zoals kleine worteltjes, radijsjes, tomaatjes, reepjes paprika of schijfjes komkommer. Groentespiesen zijn ook supermakkelijk. Serveer bakjes met rauwe groente en laat je gasten ze zelf rijgen aan houten spiesjes. Zo kunnen ze variëren met de groentes die er zijn. Courgette, paprika, tomaat, ui, venkel, noem maar op. Een frisse salade is lekker voor erbij.

Een omelet kun je ook lekker maken met gourmetten. Neem 4 eieren, doe er 4 eetlepels halfvolle melk bij en goed mixen. Dan heb je voor 8 kleine omeletjes genoeg. Je kunt de mix vlak van tevoren klaarmaken. De omelet kunnen je gasten vullen met alles wat ze lekker vinden: kaas, prei, tomaat, champignons, een lente-uitje, een chilipeperkje.

Met een pannenkoek kun je ook alle kanten op. Kies in plaats van witte bloem voor volkorenmeel. Zet lekkere bakjes klaar om de pannenkoek mee op te leuken, zoals spinazie, champignons, cherrytomaatjes en walnoten. Ook lekker bij de pannenkoek: fruit zoals appel, peer en banaan.

### Inspiratie voor lekker hapjes

Je kunt ook lekkere hapjes op tafel zetten. Wat leuk kan zijn, is om een aantal van jullie favoriete gerechten in een mini-vorm te serveren. Succes verzekerd!

En wil je iets nieuws - erbij - proberen? Dan hebben wij twee lekkere gerechtjes voor je gevonden.

### Frisse bruschetta's met ricotta en gemarineerde pruimtomaat

Voor 4 personen heb je nodig:

- 4 plakjes witte desembaguette (afbak)
- 1 teen knoflook
- 2 roma-pruimtomaaten
- 2 el Extra vierge olijfolie
- 1 tl geraspte citroenschil
- 2 tl basilicum
- 0.25 bakje ricotta (à 250 g)

Je zet in 3 stappen deze heerlijke frisse bruschetta's op tafel.

1. Rooster de dunne plakjes desembaguette. Wrijf ze in met het snijvlak van een 1/2 teentje knoflook.
2. Snijd de roma-pruimtomaaten in kwarten en snijd de zaadlijsten weg. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng de tomaat met de olijfolie, 1/2 teentje geperste knoflook, de geraspte citroenschil en de fijngehakte basilicum. Zet de tomaat 10 min. weg om te marinieren.
3. Verdeel de ricotta over de bruschetta's en schep er de gemarineerde tomaat op.



### Geroosterde bloemkoolrosjes met sinaasappel en basilicum

Om je vingers bij af te likken! Deze geroosterde bloemkoolrosjes met sinaasappel en basilicum zijn de perfecte toevoeging op je avondmaal. Besprenkel met olijfolie, rooster in de oven, voeg chilipeper toe en serveer op een prikkertje. Smullen maar!

Voor 4 personen heb je nodig:

- 1 bloemkool
- 4 el olijfolie
- 1 Sinaasappel
- 2 el witte wijnazijn
- 20 gram basilicum
- 1 snufje chilipeper
- 8 sier- of satéprikkers

Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 180 °C. Verdeel de bloemkoolrosjes over de bakplaat en besprenkel met de olijfolie. Rooster de bloemkool in ca. 40 min. beetgaar. Neem uit de oven en laat iets afkoelen.
- Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit. Meng de rasp met het sap en de azijn. Snijd de basilicum in reepjes en meng door de dressing. Schep de bloemkoolrosjes om met de dressing.
- Bestrooi naar smaak met chilipeper uit de molen. Steek in elk roosje een prikkertje of steek meerdere roosjes aan een satéprikker.

### Voedingswaarde per gerecht

Bruschetta's: Energie 117 kcal, vetten 7 gram, koolhydraten 10 gram, eiwitten 3 gram

Bloemkoolrosjes: Energie 92 kcal, vetten 8 gram, koolhydraten 3 gram, eiwitten 1 gram

# Van oud naar nieuw Challenge

Natuurlijk mag jij met de kerstdagen en het oud en nieuw feest genieten van lekkernijen. Je moet jezelf tenslotte ook iets gunnen. Tijdens de feestdagen zelf letten we niet zo op de calorieën. Geniet van gezelligheid, heerlijk eten, elkaar. Als je dat bewust doet, is dat ook nog eens goed voor hoe je je voelt. En waarom zou je naast het eten van dat lekkers niet ook iets meer bewegen tijdens deze dagen? Dan houd je de balans vast en heb je na deze feestelijke dagen zeker geen spijt!

Wij helpen jou hierbij! Of beter: we dagen je uit om na oud en nieuw gelijk gebleven te zijn in gewicht, of zelfs iets te zijn afgevallen, ten opzichte van de week voor kerst.

**Als jou dit lukt, belonen wij jou met een heerlijke en ontspannende behandeling compressietherapie.**

Hoe doe je mee? Vertel jouw coach bij de laatste weging voor de kerstdagen dat je mee wilt doen en de uitdaging met ons aangaat.

De actievoorwaarden nog even op een rijtje:

- De laatste weging voor de kerstdagen geldt als startmoment;
- De eerste weging na oud en nieuw, uiterlijk 13 januari 2024, geldt als bepalend moment;
- Aanmelden mondeling bij de coach in jouw Ladyline vestiging, of via de Ladyline App.



*Je wordt niet dikker tussen Kerst  
en Oud & Nieuw, maar tussen  
Oud & Nieuw en Kerst*



*Wij wensen jou gezellige  
kerstdagen en een  
sprankelend oud en nieuw!*

Voor de gerechten en de bijbehorende foto's hebben wij inspiratie opgedaan bij Jumbo Supermarkten, Ladyline archief en Voedingscentrum. Voor het artikel over tafeldecoratie vonden we inspiratie bij Intratuin.

Lady  
LINE