

KERSTMENU 2016 BENFIT



VOORGERECHT ERWTJES MUNT COCKTAIL MET KNOFLOOKSOLDAATJE



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 2 eetlepels olijfolie
- 400 gram fijne erwten (bevroren)
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels verse munt
- 80 gram zachte geitenkaas
- 1 sneetje volkorenbrood
- 1 teentje brood

Bereidingswijze

Verhit een lepel olijfolie in een pan en voeg de erwten toe. Laat de erwten rustig ontdooien. Doe de erwten in een keukenmachine en pureer de erwten tot er een smeuge puree is ontstaan. Voeg nu wat citroensap, versgemalen peper en fijngesneden munt toe. Pureer de puree nogmaals. Schep de puree in een mooi glaasje en garneer met stukjes zachte geitenkaas, versgemalen peper en een muntblaadje. Snijd een knoflookteentje fijn en meng dit met de olijfolie. Bestrijk het sneetje brood met de knoflookolie en rooster het brood. Snijd het in repen en leg op het glaasje erwtenpuree.

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL



KERSTMENU 2016 BENFIT



HOOFDGERECHT GEVULDE KALKOEN MET POMPOENSALADE



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 75 gram gedroogde abrikozen
- 2 eetlepels gehakte pistachenoten
- 1 eetlepel honing
- 100 gram zuivelspread
- 4 kalkoenschnitzels
- 75 gram rucola
- 1 flespompoen
- 50 gram noten, zaden en pitten (bijvoorbeeld hazelnoot, pompoenpit en zonnebloempit)
- 50 gram feta
- 1 eetlepel balsamico azijn

Bereidingswijze

Snijd de pompoen in blokjes. Kook de pompoen in 20 minuten gaar en giet af. Rooster de noten, zaden en pitten in een droge pan bruin. Maak een dressing van balsamico azijn, peper en zout. Was de sla en leg blokjes pompoen erop. Besprenkel met de noten, zaden en pitten, de dressing en verdeel de feta over de salade.

Leg de kalkoenschnitzels tussen twee plastic folies en sla er met een koekenpan op tot de filets dun zijn. Hak de pistachenoten en de abrikozen fijn. Meng dit met de zuivelspread en honing.

Beleg de kalkoenfilets met de crème en rol de filets op. Leg de rolletjes in een ovenschaal met bakpapier en bak in een oven van 200 graden gaar. Keer de rolletjes halverwege om. Snijd de kalkoen in plakjes en serveer.

Lekker met zoete aardappelpuree.

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL



KERSTMENU 2016 BENFIT



NAGERECHT KWARKTAARTJES MET VERS FRUIT



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 4 vormpjes
- 4 blaadjes gelatine
- 125 gram gemengd fruit (diepvries)
- 1 eetlepel vanillesuiker
- 300 gram halfvolle kwark

Bereidingswijze

Laat de blaadjes gelatine weken in koud water. Leg een paar vruchten apart voor decoratie. Pureer de vruchten met een lepel suiker met een staafmixer en verwarm de vruchtenpuree in een pannetje. Los in de vruchtenpuree de gelatine op. Roer de kwark door de vruchtenpuree. Schep het kwarkmengsel in de vormpjes en laat dit in de koelkast ongeveer 2 uur opstijven. Stort de taartjes op een bordje en garneer met de overgebleven vruchtjes.

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL

