



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Kerstrecepten 2016 – MYF Kerstmenu

Amuse

Vitello tonato op een grote schaal

Voorgerecht

Gnocchi van courgette met salieboter en Parmezaan

Hoofdgerecht

Italiaans gevuld gehaktbrood in pancetta
Bloemkoolpuree met truffelolie en oregano
Geroosterde paarse spruiten met pompoen

Nagerecht

Semifreddo van yoghurt met bosvruchten

Dit kerstmenu is met alle zorg samengesteld. Desondanks kunnen er foutjes in geslopen zijn, ik kan hier geen verantwoordelijkheid voor dragen. De recepten zijn en blijven eigendom van Mind Your Feed ©. Heel veel plezier met het maken van deze gerechten! Liefs, Reny

www.mindyourfeed.nl



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Vitello tonato op een grote schaal

Voor 4 personen:

- 8 plakjes kalbsfricandeau
- 150 gr tonijn (MSC, uit blik, uitgelekt)
- 2 flinke el roomkaas naturel
- 2 el (truffel) mayonaise
- 1 el Dijon mosterd
- 3 el sinaasappelsap
- 20 kappertjes
- 10 zwarte olijven, zonder pit
- 3 kleine augurken
- 5 takjes verse bieslook
- peper
- zout
- 10 kleine tomaatjes
- rucola voor garnering
- olijfolie

Nodig; hoge mengbeker, staafmixer, bakblik, bakpapier, grote schaal of houten serveerplank

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed het bakblik met bakpapier. Leg de kleine tomaatjes op het bakpapier, besprenkel met wat olijfolie, peper en zout en schuif voor 10 minuten de voorverwarmde oven in.

Gebruik 50 gram tonijn uit blik voor het maken van de tonijnmayonaise. Doe de tonijn samen met de roomkaas, (truffel)mayonaise, mosterd, sinaasappelsap en 5 a 6 kappertjes in een hoge mengbeker. Voeg peper en zout naar smaak toe. Gebruik de staafmixer om hier een gladde mayonaise van te maken.

Snij de olijven en augurken in dunne plakjes. Meng de rest van de tonijn met de olijven, augurken en de overgebleven kappertjes. Meng door elkaar en knip hier wat bieslook over.

Leg wat rucola op een grote schaal of houten serveerplank. Leg hier de plakjes kalbsfricandeau in mooie plukjes op. Schep de tonijn met kappertjes, augurk en olijven overheen. Bestrooi eventueel met wat peper en zout. Besprenkel met wat tonijnmayonaise en leg de gepofte tomaatjes bovenop. Knip nog wat bieslook boven de schaal ter garnering.

Serveer met extra bordjes, kleine glaasjes of schaaltes en natuurlijk vorkjes. Ik zette ook nog wat grissini (Italiaanse soepstengels, maar dan dunner) op tafel, zodat je de extra tonijnmayonaise nog kunt dippen. Enjoy!

Dit kerstmenu is met alle zorg samengesteld. Desondanks kunnen er foutjes in geslopen zijn, ik kan hier geen verantwoordelijkheid voor dragen. De recepten zijn en blijven eigendom van Mind Your Feed ©. Heel veel plezier met het maken van deze gerechten! Liefs, Reny



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Gnocchi van courgette met salieboter en Parmezaan

Voor 4 personen:

Voor de gnocchi:

- 200 gr courgette
- 80 gr Parmezaanse kaas, geraspt
- 100 gr (spelt) bloem + extra
- 1 teen knoflook
- 1 eiwit
- snuf zout
- peper
- 1 el olie om te bakken

Verder:

- 200 gr courgette
- 4 blaadje salie
- 4 blaadjes munt
- 1 teen knoflook
- 50 gr boter
- Parmezaanse kaas

Nodig; koekenpan, staafmixer of keukenmachine, mengkom, pan om te koken, spiraalsnijder of juliennesnijder, vergiet

Bereiden:

Begin met het maken van de gnocchi. Was de courgette, dep goed droog en snij in blokjes van 1 x 1 cm. Verwarm een eetlepel olie in de koekenpan en voeg de courgette toe, pers 1 teen knoflook erbij uit. Bak ongeveer 5 minuten rustig aan, tot de courgette zacht is.

Laat de courgette afkoelen en pureer dan met de staafmixer. Voeg nog peper en zout naar smaak toe. Schep de courgette nu in de mengkom en doe hier de Parmezaanse kaas, de bloem en het eiwit bij. Meng tot een licht plakkerige deegbal. Voeg eventueel extra bloem toe, het deeg moet niet meer aan je handen plakken.

Bestuif een schoon werkblad met bloem. Rol het deeg voor de gnocchi van courgette uit tot een plak van ongeveer 1 cm dik. Snij eerst reepjes van het deeg van ongeveer 1 cm breed, en daarna de reepjes in stukjes van 1,5 cm lang.

Dit kerstmenu is met alle zorg samengesteld. Desondanks kunnen er foutjes in geslopen zijn, ik kan hier geen verantwoordelijkheid voor dragen. De recepten zijn en blijven eigendom van Mind Your Feed ©. Heel veel plezier met het maken van deze gerechten! Liefs, Reny



Zet een pan met water op het vuur en breng aan de kook. Snij met een spiraalsnijder de andere courgette in lange slierten.

Laat de gnocchi voorzichtig in het kokende water glijden. Ze hoeven maar een paar minuten te koken. Als ze boven komen drijven, zijn ze klaar. Schep uit de pan en laat uitlekken in een vergiet.

Snij de blaadjes salie en munt fijn. Smelt de boter in de koekenpan – schoonmaken hoeft niet – en laat de boter smelten. Voeg de salie en munt toe en pers een teen knoflook uit boven de pan. Laat de boter niet bruin worden! Schep nu de courgetteslierten in de pan en blijf omscheppen.

Voeg als laatste de gnocchi van courgette nog toe aan de koekenpan en bak kort mee. Draai na 1 minuut het vuur uit. Verdeel de gnocchi en de courgetteslierten over de borden.

Maak het gerecht af met – lekker veel! – Parmezaanse kaas en nog wat verse munt.



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Italiaans gevuld gehaktbrood in pancetta

Voor 4 personen:

- 300 gr kipgehakt
- 9 plakken pancetta
- 100 gr kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 50 gr Parmezaanse kaas
- 4 blaadjes verse salie
- 1 takje verse tijm
- 1 takje verse rozemarijn
- 1 tl oregano
- snuf nootmuskaat
- 1 eidooier
- 30 gr (glutenvrije) cream crackers
- zout
- peper

Nodig: vijzel, mengkom, bakplaat, bakpapier, bindtouw

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Gebruik een vijzel, of keukenmachine, om de crackers tot kruimels te malen. Doe het kipgehakt in de mengkom. Voeg hier de verkruimelde crackers aan toe.

Schil de ui en snij deze heel fijn. Borstel de champignons schoon met een keukenpapiertje en snij in kleine stukjes. Doe de ui en de champignons samen met de Parmezaanse kaas bij het gehakt.

Maak de knoflook schoon en pers deze uit boven de kom.

Snij de salie, tijm en rozemarijn fijn en doe ook bij het gehakt. Voeg ook de oregano en nootmuskaat toe, en een snuf peper en zout.

Splits een ei – hoeft niet heel netjes deze keer – en doe de eidooier bij het gehakt. Kneed nu alle ingrediënten door elkaar en vorm er met je handen een brood van.

Leg 6 plakjes pancetta in een rechthoek (3x2) op het vel bakpapier. Zorg dat ze elkaar iets overlappen. Leg het Italiaans gevuld gehaktbrood op de pancetta en vouw aan de zijkanten

Dit kerstmenu is met alle zorg samengesteld. Desondanks kunnen er foutjes in geslopen zijn, ik kan hier geen verantwoordelijkheid voor dragen. De recepten zijn en blijven eigendom van Mind Your Feed ©. Heel veel plezier met het maken van deze gerechten! Liefs, Reny



en uiteinden dicht. Druk de plakjes pancetta lichtjes tegen het gehakt aan en bekleed de bovenkant van het brood met de overgebleven pancetta.

Gebruik een stuk bindtouw om de plakjes pancetta om het Italiaans gevuld gehaktbrood op de plek te houden. Schuif nog een takje salie onder het touw.

Schuif het gehaktbrood nu voor 30-35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even rusten voordat je het brood gaat aansnijden. Enjoy!



Bloemkoolpuree met geroosterde hazelnoten

Voor 4 personen:

- 1 bloemkool
- 75 gr Parmezaanse kaas
- 4 el truffelolie
- 40 gr hazelnoten
- 4 takjes verse oregano
- 1/2 bouillonblokje
- peper

Nodig; pan om in te koken, pureestamper, vergiet, koekenpan

Bereiden: Snij de bloemkoolroosjes van de steel en doe ze in de pan. Vul de pan met een laagje water en verkruimel het blokje bouillon hierbij. Breng aan de kook en kook de bloemkool beetgaar.

Giet de roosjes af en laat even goed uitlekken in een vergiet. Vang het kookvocht op! Stamp de bloemkool met een pureestamper tot bloemkoolpuree. Schep de puree nog weer terug in het vergiet om het laatste beetje vocht eruit te laten druppelen.

Rooster intussen de hazelnoten in een droge koekenpan.

Doe de bloemkoolpuree terug in de pan en zet het vuur zachtjes aan. Voeg de Parmezaanse kaas, truffelolie en oregano toe en roer goed door. Wil je de puree nog iets romiger maken, schep dan nog wat van het kookvocht erbij. Breng verder op smaak met peper.



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Geroosterde paarse spruiten met pompoen

Voor 4 personen:

- 250 gr paarse spruiten
- 1 kleine pompoen
- 250 gr winterpeen
- 2 rode uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 takjes verse rozemarijn
- 2 takjes verse tijm
- olijfolie
- peper
- zout

Nodig; dunschiller, scherp mes, bakplaat/rooster, bakpapier

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat of het rooster van de oven met bakpapier.

Maak de paarse spruiten schoon. Haal van elk spruitje een klein stukje van de onderkant en verwijder de buitenste blaadjes van het kooltje. Snij grote spruiten doormidden.

Snij de pompoen doormidden en daarna in parten van ongeveer 1,5 cm dik. Verwijder de pitten van de pompoen.

Rasp de schil van de winterpeen en verwijder de uiteinden. Snij daarna in plakken van ongeveer 1,5 cm.

Schil de uien en snij in partjes. Maak de knoflook schoon en halveer deze.

Leg alle groenten op het bakpapier en schenk hier (ruim) olijfolie over heen. Ris de naaldjes rozemarijn van de takjes en haal de blaadjes tijm los. Verspreid deze over de groenten. Voeg wat peper en zout naar smaak toe en schuif de bakplaat in de warme oven.

Rooster de groenten in 35 minuten gaar, controleer de gaarheid door even met een vork in de groenten te prikken.



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Semifreddo van yoghurt met bosvruchten

Nagerecht voor 6 personen:

- 500 ml Griekse yoghurt
- 250 ml mascarpone
- 3 el poedersuiker
- 3 el aardbeienjam
- 15 (diepvries) frambozen
- bosvruchten ter decoratie; blauwe bessen, rode bessen, frambozen
- paar blaadjes verse munt

Nodig; keukenmachine met mixer of handmixer, grote mengkom, spatel, bakpapier, cakeblik

Bereiden: Schep de mascarpone in de mengkom van de keukenmachine. Voeg hier de yoghurt aan toe en zet de mixer (van de keukenmachine) aan. Meng tot een luchtig geheel en voeg dan naar smaak – je moet wél even proeven... – de poedersuiker toe. Als je van een wat frissere smaak houdt, dan doe je iets minder suiker.

Haal de mengkom nu onder de keukenmachine vandaan en spatel voorzichtig de aardbeienjam door de mascarpone met yoghurt. Zo ontstaat een soort marmereffect.

Voeg ook ongeveer 10 frambozen toe aan de semifreddo van yoghurt. Roer nog voorzichtig door.

Bekleed een cakeblik met bakpapier. Plastic folie kan ook. Stort het mengsel voor de semifreddo in de vorm en gebruik een spatel om de bovenkant netjes recht te maken.

Zet de semifreddo van yoghurt nu voor minstens 3 uur in de vriezer. Een hele nacht kan ook! Haal ongeveer 10 minuten voor het aansnijden uit de koeling en maak de semifreddo af met bessen, extra frambozen en wat blaadjes munt.