



Mind Your Feed Kerstmenu 2014

Ontbijt:

Blueberry Breakfast Cake

Lunch:

Kruidige frittata met spinazie en geitenkaas

Diner:

Amuse in een glaasje met zalm en appel

Pastinaaksoep met zalmsnippers

Kip in parmaham met dadels en noten

Bijgerecht: broccolitaartjes

Bijgerecht: wortelpuree met knolselderij en courgette

Chocolade panna cotta met kokos

Boodschappenlijst compleet menu:

Maak je het hele menu? Dan is het lijstje op de volgende pagina compleet!

Maak je een enkel gerecht? Onder het complete menu vindt je de ingrediëntenlijsten per gerecht.





Groente / fruit

1 rode puntpaprika	1 appel
3 uien	200 gr blauwe bessen
100 gr bladspinazie	2 citroenen
1 pastinaak	
1 broccoli (stronk + roosjes)	3 teentjes verse knoflook
4 cherry tomaatjes	Gember
500 gr winterpeen	60 gr verse bieslook
¼ knolselderij	
½ courgette	* Extra vers fruit voor bij nagerecht

Vis

200 gr zalmsnippers

Vlees

4 enkele kip(dij)filets
4 plakken parmaham

Zuivel

100 ml Griekse yoghurt	425 ml plantaardige room
120 gr roomboter	12 eieren
120 ml plantaardige melk	80 gr geitenkaas
400 ml plantaardige melk met kokosmaak	50 gr geraspte kaas

Deeg/meel

250 gr speltmeel
4 el maizena/boekweitmeel/arrowroot
4 plakken bladerdeeg

Overig:

75 gr Kokosbloesemsiiker/Palmsuiker	4 dadels
100 gr kokosrasp	25 gr gemengde, ongezoeten noten
Witte wijn (100 ml)	200 ml vers sinaasappelsap
1 pot Kokosolie (om in te vetten/bakken)	5 ml Grand Marnier
2 tl vanillepoeder / 2 vanillestokjes	75 gr pure chocola
2 tl bakpoeder	4 blaadjes gelatine

Kruiden:

1 Bouillonblokje	Saffraan
Peper	Kerrie
Zout	Oregano
Cayennepeper	Kaneel
Tijm	

Deze lijst is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Mocht er toch een foutje ingeslopen zijn, dan spijt me dat zeer. Check altijd even met het oorspronkelijke recept!



Blueberry breakfast cake

Voor 1 bakvorm van 9 x 9 cm, 4 tot 6 personen

- 250 gr speltmeel
- 120 gr roomboter, op kamertemperatuur
- 120 ml plantaardige melk
- 1 ei
- 50 gr kokosbloesemsuiker of palmsuiker
- 200 gr blauwe bessen
- 1 (biologische) citroen
- 1 tl vanillepoeder
- 2 tl bakpoeder
- kokosrasp
- snuf zout

Kruidige frittata met spinazie en geitenkaas

Voor 4 personen:

- 8 eieren
- 100 ml plantaardige room
- 1 punt paprika
- 2 ui
- 4 handen spinazie
- 2 teen knoflook
- 80 gr geitenkaas
- peper
- zout
- mespunt cayennepeper
- tijm
- kokosolie om te bakken

Amuse in een glaasje met zalm en appel

voor 4 personen

- 100 gr zalmsnippers
- 1 appel
- 100 ml griekse yoghurt
- peper
- zout
- sap van 1 citroen
- 1/2 cm gember
- 15 gr verse bieslook



Pastinaaksoep met zalmsnippers

voor 4 personen

- 1 pastinaak
- 1 broccolisteel*
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- mespunt saffraan
- 1/2 glas witte wijn
- 750 ml water
- 1 bouillonblokje
- 75 ml plantaardige room
- 100 gr zalmsnippers
- 15 gr bieslook
- snuf peper
- snuf zout
- (kokos)olie

* voor deze soep gebruik je alleen de steel. De roosjes gebruik je voor de [broccolitaartjes](#).

Kipfilet in parmaham met dadels en noten

Voor 4 personen

- 4 enkele kip(dij)filets
- 4 dadels
- 25 gr gemengde noten, ongezouten
- 4 plakken parmaham
- 150 ml plantaardige room
- 1 ei (wit)
- 200 ml (versgeperst) sinaasappelsap
- 5 ml Grand Marnier
- 1 el maizena/boekweitmeel/arrowroot + 2 el water
- zout
- peper
- bieslook



Brocolitaartjes

Voor 4 personen

- 1/2 struikje broccoli
- 4 cherry tomaatjes
- 4 plakjes bladerdeeg
- 2 eieren
- 1 dl plantaardige room
- 50 gr geraspte kaas
- 1 tl kerrie
- peper
- zout
- kokosolie om in te vetten

Wortelpuree met knolselderij en courgette

Voor 4 personen:

- 500 gr winterpeen
- 1/4 knolselderij
- 1/2 courgette
- 2 el boekweitmeel + 1 el water
- peper
- zout
- 1 tl oregano
- verse bieslook

Chocolade panna cotta met kokos

Voor 4 personen

- 400 ml plantaardige melk met kokosmaak (bijv. Alpro of Coconut Dream)
- 75 gr pure chocola
- 1 tl kaneel
- 1 vanillestokje
- 1 el maizena
- ongeveer 25 gr palmsuiker of honing
- 4 blaadjes gelatine
- kokosrasp
- vers fruit (optioneel)