



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Mind Your Feed mix & match Kerstmenu 2015

Amuse

Italiaanse amuse in een glaasje

Blini met pompoen en geitenkaas

Voorgerecht

Venkel appel salade met gerookte forel

Taartje met pompoen, geitenkaas en gekarameliseerde ui

Hoofdgerecht

Kiprollade met pesto en mozzarella

Zalmpakketjes met groenten

Bijgerechten

Kastanjechampignons uit de oven

Rode kool salade met sinaasappel

Zoete aardappel torentjes

Stoofpeertjes

Nagerecht

Frambozenmousse met amandelkoekjes

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



Italiaanse amuse in een glaasje

Voor 4 glaasjes:

- 12 cherrytomaatjes / kleine smaaktomaatjes
- 1 bolletje mozzarella
- 6 plakjes Italiaanse (Parma)ham
- 2 handjes spinazie
- 1 handje basilicum blaadjes
- 6 walnoten
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 el witte wijn azijn
- 2 el olijfolie
- 1 el balsamico azijn
- Peper
- Zout

Nodig: 6 amuseglaasjes, steelpan, mengkom

Bereiden: Snij de tomaatjes in kwarten en verwijder de zaadjes. Snij de tomaatjes in kleine blokjes. Hak de basilicumblaadjes fijn en meng met de tomaatjes. Breng op smaak met witte wijn azijn, olijfolie, peper, zout en pers er 1 teentje knoflook bij uit. Meng goed.

Dep de mozzarella droog en snij in kleine blokjes en meng met wat peper en olijfolie. Zorg dat het niet te nat wordt.

Haal de vetrandjes van de ham en snij de plakjes in kleine snippers.

Snij de spinazie fijn.

Hak de walnoten grof. Rooster ze even in een droge koekenpan en pers hier naar smaak nog een teentje knoflook bij uit.

Doe als eerst wat van de spinazie in een glaasje, hierboven de tomatensalade, dan de mozzarella en als laatste de snippers ham. Maak af met de geroosterde walnoten en een drupje balsamico in elk glas.



MIND YOUR FEED

food that makes you happy

Blini met pompoen en geitenkaas

Voor 8 tot 10 blini's:

- 100 gr boekweitmeel
- 125 ml amandelmelk
- 1 tl gist
- 75 gr pompoen (puree)
- 1 ei, gesplitst
- 15 gr boter
- Peper
- Zout
- geitenkaas

Chutney:

- 100 gr pompoen
- 1 appel
- 1 ui
- 1 cm gember
- 1 el olie
- 50 ml witte wijn azijn
- 4 el honing
- Peper
- Zout

Nodig; mengkom, steelpan, mixer

Bereiden: Eerst gaan we de blini's maken, deze moeten straks nog even rijzen. Doe het boekweitmeel samen met de gist in een kom. Verwarm 75 ml van de melk in een steelpan, totdat het lauwwarm is. Maak een kuiltje in het meel en schenk hier de melk in. Roer goed door totdat je een deegbal kunt vormen. Zet het deeg afgedekt weg op een warme plek en laat minstens 30 minuten rijzen.

Doe 75 gr pompoen in blokken in een pan met water, zet op het vuur en breng aan de kook. Wanneer de pompoen zacht is, draai het vuur uit en giet de pompoen af. Laat even uitlekken in het vergiet en verder afkoelen en prak de pompoen dan tot puree.

Ondertussen kun je de chutney maken. Snij de appel en pompoen in kleine blokjes van circa 0,5 x 0,5 cm. Schil en snipper de ui. Verwarm een eetlepel olie in een pan en fruit hier de ui in aan, voeg de pompoen en appel toe en pers hier de gember boven uit. Doe er nu de azijn en honing bij en kook in tot een saus.

Verder met de blini's. Splits het ei en roer de dooier door met een mespuntje zout. Verwarm de rest van de melk en smelt hier een klontje boter in. Voeg de warme melk en het eigeel toe aan het deeg, en meng goed, je zult zien dat nu een soepel beslag ontstaat. Schep de pompoenpuree door het beslag en verdeel dit goed, zorg dat er geen klontjes in zitten.

Klop het eiwit stijf – eventueel met een keukenmachine – en spatel voorzichtig door het beslag.

Nu gaan we blini's bakken; verwarm een pan en smelt hier een klontje boter in. Leg met een eetlepel steeds een beetje beslag in de pan en laat de onderkant goudbruin bakken. Draai de blini om en bak ook de andere kant mooi bruin. Leg op elke blini een plak geitenkaas en schep er wat van de chutney op.

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

Venkel appel salade met gerookte forel

Voor 4 personen:

- 2 venkel knollen
- 1 frisse groene appel
- 1 zoete rode appel
- 1/2 komkommer
- 250 gr gerookte forel
- 3 el Griekse yoghurt
- 2 el crème fraîche
- 25 gr bieslook
- sap van 1 citroen
- peper
- snufje zout

Nodig: scherp mes, mengkom, schaalje voor de dressing

Bereiden: Eerst maken we de dressing klaar! Meng de Griekse yoghurt in een schaalje met de crème fraîche. Snij de bieslook fijn (of gebruik een schaar) en voeg toe aan de yoghurt. Pers 1 citroen uit en giet het sap in de schaal. Meng nu de ingrediënten tot een dressing, breng op smaak met peper en zout.

Snij van de venkel knollen de onderkant en de steeltjes af en halveer dan de knol. Snij er nu dunne plakjes van. Was de appels, dep ze droog, snij in kwarten en verwijder het klokhuis. Snij de appels in dunne plakken, net zo dun als bij de venkel. De komkommer heb ik gebruikt met schil, maar je kunt de komkommer uiteraard ook even schillen. Ga je voor de eerste optie, was de komkommer dan even en droog goed af. Snij hier ook plakjes van. Doe de venkel, de appels en de komkommer in een mengkom en hussel even goed door.

De gerookte forel *pluk* je voorzichtig uit elkaar, zodat het kleine stukjes worden.

Verdeel de salade over 4 borden en leg boven op elk bord wat van de gerookte forel. Maak de venkel appel salade met gerookte forel af met wat dressing.

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

Hartig taartje met pompoen en geitenkaas met gekarameliseerde ui

Voor 4 taartjes:

- 4 plakken bladerdeeg
- 100 gr (fles) pompoen, voorgekookt
- 4 kastanjechampignons
- 50 gr geitenkaas
- 2 kleine rode uien
- 25 gr boter
- 1 el crème fraîche
- 1 el Griekse yoghurt
- 2 el balsamico azijn
- peper
- 1 tl tijm
- 1 el olijfolie
- 1 ei, losgeklopt

Nodig: bakplaat, bakpapier, schaalte, kwastje, steelpannetje

Bereiden: De pompoen moet even voorgekookt worden. Snij 100 gr pompoen in blokjes en zet een pan water op het vuur. Voeg de pompoen toe en kook in circa 8 minuten beetgaar. Laat goed uitlekken in een vergiet.

Laat de plakken bladerdeeg ontdooien en verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij elke plak bladerdeeg op 1 cm van alle 4 de randen voorzichtig langs de rand in. Zorg dat je het bladerdeeg niet helemaal doorsnijdt! Je krijgt nu als het ware een vierkant in de plak bladerdeeg, en een randje van 1 cm langs alle kanten. Prik in het midden van het vierkant gaatjes met een vork. Schuif de bladerdeeg taartjes nu voor 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de taartjes weer uit de oven en druk eventueel het midden van het vierkant iets terug naar beneden.

Meng de crème fraîche met de yoghurt en balsamico azijn. Voeg een beetje peper toe en besmeer de bodem van de hartige taartjes met dit mengsel. De randjes laat je vrij.

Meng de pompoen met 1 el olijfolie en de tijm. Snij de kastanjechampignons in dunne plakken en brokkel de geitenkaas. We gaan nu de taartjes beleggen; op het balsamicomengsel leg je wat plakjes champignons, wat blokjes pompoen en wat verkruimelde geitenkaas.

Klop een ei los en smeer met een kwastje de randjes van de hartige taartjes in met het ei. Wanneer je alle randjes gehad hebt, smeer je ze nog een keer in! Zo worden de randjes straks prachtig bruin.

Schuif nu de taartjes voor 20-25 minuten de oven in.

Tijd om de uien te karameliseren. Daar heb je weinig voor nodig, want de ui wordt vanzelf zoet! Schil de ui en snij in dunne ringen. Verwarm de boter in het pannetje en voeg – als de boter gesmolten is – de uien toe. Draai het vuur laag en laat de uien ongeveer 15 minuten zachtjes bakken.

Haal nu de hartige taartjes uit de oven en leg op elk taartje wat gekarameliseerde uien. Besprenkel nog met een drupje balsamico azijn en serveer direct.

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

Kiprollade met pesto en mozzarella

Voor 4 personen:

- 4 kipfilets
- 100 gr spinazie
- 1 bos basilicum
- 50 gr walnoten
- 50 gr Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook
- 75 ml olijfolie + wat extra om te bakken
- Klontje boter
- 1/2 bol mozzarella
- zout
- peper

Nodig; huishoudfolie, stevige pan, keukenmachine, keukentouw, keukenpapier

Bereiden: Eerst ga je de pesto maken. Verwijder de blaadjes van de basilicum en spoel deze eventueel even af. Doe de spinazie, de basilicum, de walnoten, knoflook en Parmezaanse kaas in de keukenmachine. Voeg olijfolie toe en draai tot een fijne massa. Mocht de pesto nog te dik zijn, voeg dan nog wat olijfolie toe. Breng op smaak met peper, en eventueel wat zout.

Leg de kipfilets op een met huishoudfolie bedekte snijplank. Dek af met een stuk huishoudfolie en sla de kipfilets met een pan goed plat.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Smeer elke kipfilet in met een dunne laag spinaziepesto. Snij de mozzarella in plakken. Begin de kipfilet op te rollen tot een rollade, rol 1 keer en leg dan een plak mozzarella op de filet. Rol nu verder door totdat de kipfilet helemaal opgerold is. Zorg dat de uiteinden ook goed dicht gevouwen zijn. Bind om de rollade een stuk keukentouw zodat deze tijdens het bakken bij elkaar blijft.

Verwarm in een pan wat olijfolie en een klontje boter. Leg voorzichtig de rollades in de pan en bak even kort rondom aan. Leg de rollades dan in een ovenschaal, schenk het braadvocht over de filets en schuif ze voor 25 minuten de oven in. Check halverwege even en draai ze eventueel voorzichtig om.

Leg een vel keukenpapier klaar en laat de kiprollades hier zo'n 10 minuten op rusten. Je kunt ze even afdekken met wat aluminiumfolie om ze warm te houden. Snij voorzichtig in plakken.

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

Zalmpakketjes uit de oven met courgette en pastinaak

Voor 4 personen:

- 4 zalmfilets
- 1 courgette
- 2 pastinaken
- 1 limoen
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie
- 100 ml witte wijn
- 5 takjes verse tijm
- 1 tl paprika-poeder
- 1 tl oregano
- 1 tl komijn
- 1 tl gedroogde koriander
- 1 tl kaneel
- peper
- zout

Nodig; 4 vellen bakpapier, ovenschaal of braadslede, spiraalsnijder of dunschiller / kaasschaaf

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Was de courgette en schrap de pastinaak. Verwijder eventuele plekjes die niet zo mooi zijn. Maak met de spiraalsnijder mooie slierten van zowel de courgette als de pastinaak en meng met wat olijfolie en de blaadjes van 1 takje tijm. Heb je geen spiraalsnijder? Geen probleem, snij dan met een dunschiller of kaasschaaf hele dunne plakjes van de groenten. Snij ook nog wat dunne plakjes van de courgette.

Leg de 4 vellen bakpapier op het werkblad. Leg op elk vel wat van de pastinaak en courgette. Snij de knoflook teentjes fijn en voeg aan elk pakketje wat knoflook toe.

Leg de vellen bakpapier met de groenten nu in een ovenschaal of braadslede, en leg in elk pakketje een zalmfilet op de groenten.

Maak de kruidenmix van paprika-poeder, oregano, komijn, koriander en kaneel.

Bestrijk de zalmfilets met een klein beetje olijfolie en strooi de kruiden hierover heen. Zorg dat het bakpapier al een beetje rechtop staat, zodat je de wijn erbij kan schenken (en dit er niet direct weer uit loopt). Verdeel de wijn over de vier pakketjes en leg in elk pakketje nog een takje verse tijm.

Vouw nu de velletjes bakpapier aan de bovenkant dicht; druk ze tegen elkaar en vouw 2 tot 3 keer om. De zijkanten van het bakpapier vouw je als een toffee dicht. Schuif de ovenschaal met zalmpakketjes nu de oven in en stoom ze in 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven. Serveer de zalmpakketjes gesloten op de borden, zo komen de geuren op het laatste moment pas vrij. Leg er nog een partje limoen bij.

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

Kastanjechampignons uit de oven

Voor 4 personen:

- 250 gr kastanje champignons
- 3 teentjes knoflook
- Verse rozemarijn
- Kappertjes
- Olijfolie
- 50 ml witte wijn
- Peper
- Zout

Nodig: ovenschaal

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij de champignons in kwarten en leg in de ovenschaal. Maak de knoflook schoon en snij in kleine plakjes. Voeg de knoflook toe aan de champignons.

Ris de takjes van de rozemarijn en strooi over de champignons. Voeg wat peper en zout toe.

Leg de kappertjes tussen de champignons en schenk de wijn erbij. Giet als laatste nog een scheutje olijfolie over de champignons en schuif voor 20 minuten de oven in. Halverwege even omscheppen.



MIND YOUR FEED
food that makes you happy

Rode kool salade met sinaasappel

Voor 4 personen

- 300 gr rode kool, ongeveer 1/4 kool
- 2 sinaasappelen
- 2 handjes rozijnen
- 2 handjes amandelen
- 2 el honing
- 1 tl tijm
- 1 tl kaneel
- peper
- snuf zout
- kokend water

Nodig; keukenmachine, heel scherp mes, pan om de amandelen te roosteren

Bereiden: Snij de rode kool met een keukenmachine of een heel scherp mes fijn. Je kunt er voor kiezen om reepjes te snijden, maar ik sneed hele fijne stukjes met de rasp van de keukenmachine.

Laat de rozijnen wellen in wat water.

Schil de sinaasappels en haal de partjes los. Snij met een scherp mes alle velletjes en vliesjes eraf. Doe dit het liefst al boven de schaal met rode kool, zo kan het sap uit de sinaasappel zo de schaal in lopen. Snij het vruchtvlies in kleine stukjes en meng met de rode kool. Voeg nu ook de honing, de rozijnen, de tijm en kaneel toe en hussel alles door elkaar. Laat de salade nu minstens 2 uur staan, zo kan de kool zachter worden en de smaken goed opnemen.

Rooster in een droge koekenpan de amandelen goudbruin. Let goed op, want het is net als met pijnboompitjes roosteren; je denkt het ene moment dat er niets gebeurt, en het volgende moment zijn de amandelen helemaal bruin.

Breng de rode kool salade met sinaasappel en rozijnen op smaak met peper en eventueel wat zout en strooi de amandelen erover heen.

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

Zoete aardappel torentjes

Voor 6 tot 8 torentjes

- 2 a 3 flinke zoete aardappelen
- 100 gr kastanjechampignons
- 1,5 bol mozzarella
- 2 teentjes knoflook
- Zwarte olijven
- Olijfolie
- Peper
- Zout
- Oregano
- eventueel wat platte peterselie om te garneren

Nodig: bakplaat, bakpapier

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de zoete aardappelen en snij in dunne plakken, van circa 0,5 cm. Je hebt voor elk torentje 3 plakjes nodig, dus zeker 18 – 24 plakken maken! Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de plakjes zoete aardappel op. Schenk hier olijfolie over en bestrooi met peper, zout en oregano. Snij de teentjes knoflook fijn en leg ze ook op de bakplaat. Schuif voor 15 minuten de oven in.

Snij de champignons in dunne plakken.

Schenk het vocht uit de mozzarella en snij de bol in dunne plakken. Je hebt 12 plakjes nodig.

Haal de zoete aardappel plakken uit de oven. Maak nu de torentjes; onderop een plakje zoete aardappel, daarboven op een laagje champignons en dan een plakje mozzarella. Daarop weer een plak zoete aardappel, weer de champignons en nog een plakje mozzarella. Je eindigt met de zoete aardappel. Schuif de torentjes nog 5 tot 10 minuten de oven in, zodat de mozzarella kan smelten. Leg op elk torentje wat olijven (en peterselie) ter garnering.

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

Stoofperen zonder suiker

Voor 4 personen

- 1 kg stoofperen (Gieser Wildeman)
- 100 ml stevige rode wijn
- 3 el diksap (appel)
- 2 el balsamico azijn
- 2 stokjes kaneel
- 6 kruidnagels
- Water

Nodig: grote pan

Bereiden: Schil de peertjes, maar laat de steeltjes zitten. Deze geven namelijk ook nog lekker veel smaak af tijdens het koken.

Schenk de wijn, de diksap, en de balsamico azijn in de pan en zet de peertjes hier in. Vul nu de pan met water, net zoveel dat de peertjes net onder water staan. De kaneelstokjes en kruidnagels mogen nu in de pan. Laat circa 2 uur stoven op een klein vlammetje, prik voorzichtig in 1 van de peertjes om te controleren of ze zacht en gaar zijn.

Om van het kookvocht een sausje te maken, gebruik je wat aardappelzetmeel om te binden. Maizena zou ook kunnen, maar daar wordt de saus troebel van en dat is niet zo mooi.... Ik gebruikte op bijna 1 liter kookvocht ongeveer 20 gram aardappelzetmeel. Meng wat van het zetmeel met het kookvocht tot een papje ontstaat en roer dit vervolgens door het overige kookvocht in de pan. Laat heel even inkoken tot een mooie saus ontstaat.



Frambozenmousse met amandelkoekjes

Voor 4 tot 6 personen:

Voor de amandelkoekjes:

- 50 gr amandelmeel
- 50 gr speltmeel
- 75 gr koude boter
- 25 gr palmsuiker
- 1 ei-dooier
- snuf zout
- 50 gr witte chocola
- 2 el amandelschaafsel
- 1/2 citroen

Voor de frambozenmousse:

- 150 gr mascarpone
- 150 ml slagroom
- 100 gr frambozen (diepvries)
- 2 el frambozenjam / honing
- Extra frambozen om te garneren

Nodig; mengkom, plastic folie, bakplaat, bakpapier, mixer, staafmixer

Bereiden: Laat de diepvries frambozen ontdooien in een vergiet met een kom eronder.

Doe het amandelmeel, de speltbloem, de suiker en een eidooier in de mengkom. Snij de boter in kleine blokjes erbij. Voeg een snuf zout toe en rasp wat van de schil van 1/2 citroen boven de kom. Hak de chocola in grove snippers en doe dit bij het koekjesdeeg. Schep nog 2 el amandelschaafsel erbij. Nu kun je beginnen met het kneden van het deeg, doe dit lekker met je handen en zorg dat het een stevige bal wordt. Leg een stukje plastic folie klaar en leg de deegbal hier op. Pak de deegbal goed in en laat even een half uur rusten in de koelkast. Verwarm intussen de oven voor op 180 graden. Rol en vorm de deegbal – in het folie – tot een langwerpige staaf en druk deze nog iets plat. Snij nu de amandelkoekjes van het deeg door plakjes van 1/2 cm te snijden. Leg deze op een met bakpapier bekleedde bakplaat en schuif de koekjes de oven in. Laat ze in 20 minuten goudbruin bakken en vervolgens helemaal afkoelen op een rooster.

Tijd om de mousse te gaan maken: Klop de slagroom op totdat deze lobbijg is. Voeg nu de mascarpone toe en mix nog even goed door. Doe de ontdooide frambozen samen met het opgevangen sap in een mengbeker en pureer met de staafmixer tot een grove puree. Schep dit door de mascarponeroom. Je kunt ook de mascarponeroom met de frambozen samen pureeren, zo krijg een egaal roze mousse!

Verdeel de mousse over 6 kommetjes of glaasjes, maak af met de frambozen en nog wat geraspte witte chocola. Geef bij elk dessert 2 koekjes.

Variatietip: serveer de mousse in glaasjes! Kruimel dan eerst 1 koekje voor elk glas en bedek daar de bodem mee. Schep nu wat van de frambozenmousse erop en vervolgens nog weer wat koekkrumels. Nog een laagje mousse hierboven op en maak dan af met de frambozen en witte chocola.

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