

Diet *Plus* Kerstmenu

VOORGERECHT

415 kcal, 19 gKH

Friese sla met aardappel, spekjes en oude nagelkaas

Voor 4 personen

400 gr. aardappelen

1 st. krop sla

2-3 sjalotjes fijn gesneden

200 gr. gerookte spekjes in blokjes (of de vega variant)

Zonnebloemolie

4 eetlepels witte wijn azijn

100 gr. oude Friese nagelkaas

Zeezout en zwarte peper uit de molen

- Laat de aardappels in de schil gaar koken.
- Was ondertussen de sla grondig schoon en laat drogen.
- Bak het spek uit in een beetje zonnebloemolie.
- Leg de jonge blaadjes van de kropsla op de borden.
- Schil de aardappels als ze gaar zijn en verdeel de warme aardappels over de sla.
- Maak een dressing van sjalotjes, azijn en de blokjes spekjes en de olie.
- Breng de dressing op smaak met peper en zout.
- Giet de dressing over de de aardappels en sla.
- Maak het gerecht af door er grof geraspte nagelkaas over te strooien.

Aangeboden door DietPlus
en al haar medewerkers

Diet *Plus* Kerstmenu

HOOFDGERECHT 490 kcal, 32 gKH

Zeeuwse groenten en roodbaars in papier gestoomd met gember en sojasaus

Voor 4 personen

50 gr. boter

500 gr. zeekraal

4x 100 gr. roodbaarsfilet

500 gr. gestoomde aardappels

1 stukje gember, geraspt

1 uitgeperst teentje knoflook

1 bosui in dunne reepjes gesneden (julienne)

2 eetlepels sojasaus

4 eidooiers

2 eetlepels zonnebloemolie

2 eetlepels sesamololie

Zeezout

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Smeer de helft van een vetvrij papier in met boter.
- Leg op deze helft de zeekraal en daarop de 4 stukjes roodbaarsfilet.
- Verdeel de gestoomde aardappels eromheen.
- Bestrooi alles met zeezout naar smaak.
- Leg op de vis de bosui, gember en knoflook en giet er een scheutje sojasaus over.
- Vouw het vetvrije papier dubbel en plak de randen dicht met eidooier.
- Plaats het in de voorverwarmde oven en laat het in 12 minuten gaar stomen.
- Verhit intussen de zonnebloem- en sesamololie.
- Serveer de gaar gestoomde vis uit de zak en schep de hete olie over de vis.

Aangeboden door DietPlus
en al haar medewerkers

Diet *Plus* Kerstmenu

NAGERECHT

150 kcal, 28 gKH

Granité van meloen met mousserende wijn

Voor 4 personen, voorbereiding 4,5 uur

1 rijpe Galia meloen

50 gr. suiker

2 takjes bosmunt

2 dl mousserende wijn

Kaneelpoeder

4 rietjes in een vrolijke kleur

4 glaasjes

- Zet de mousserende wijn in de koeling.
- Snijd de meloen in vieren, dik schillen en pitjes verwijderen. Pureer het vruchtvlees.
- Los de suiker op in een halve liter water en meng het met de meloen.
- Schep de fijn geknipte muntblaadjes door het mengsel.
- Schenk het mengsel in een bak laat 4 uur invriezen.
- Na ca. 1,5 uur het meloenmengsel omscheppen en de ijskristallen van de wand losmaken. Herhaal na 2,5 uur en nogmaals na 3,5 uur.
- Haal het 15 min. van te voren uit de vriezer en zet in de koeling.
- Verdeel het ijs over de glazen en schenk er mousserende wijn over.
- Bestuif licht met het kaneelpoeder en serveer met een rietje en lepel.

Aangeboden door DietPlus
en al haar medewerkers