

Kerstrecept 1

Groente sushi, gevulde kipfilet met spinaziesalade en gegrilde fruitspiesjes

Kerstrecept voor 4 personen

Voorgerecht

Groente sushi

Ingrediënten:

- komkommer
- tomaat (klein)
- wortel
- sojasaus

Bereidingstijd: 10 minuten

Je volgt het Cure4Life programma en daarom is het belangrijk dat je de groente sushi afweegt. Je kunt heel gemakkelijk je toegestane hoeveelheid van het gerecht afnemen. Houd er ook rekening mee dat je maar 1 theelepel sojasaus per dag mag.

Bereidingswijze

Boor met behulp van een appelboor een gat in de komkommer. Stop hier vervolgens een wortel in en verschillende tomaatjes. Snijd de komkommer in plakjes en voilà, daar is je zelfgemaakte groente sushi. Serveer het leuk op een bordje met een kommetje sojasaus en stokjes, zoals je ook met sushi zou doen.

Hoofdgerecht

Kipfilet met spinaziesalade

Ingrediënten:

- 600 g kipfilet
- citroen
- 3 takjes rozemarijn
- 6 takjes tijm
- peper en zeezout
- 4 teentjes knoflook
- 2 el kokosolie
- 300 g pastinaak
- 300 g wortels

Bijgerecht spinaziesalade

- 1 rode ui (klein)
- 100 g cherrytomaten
- 300 g spinazie
- pijnboompitten
- peper en zeezout
- citroensap



Oven: 200 graden

Bereidingstijd: 20 minuten

Wachttijd: 30 minuten

Extra optie: voor wat extra smaak zou er over de salade ook nog een scheut balsamicoazijn kunnen.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met 1 el kokosolie. Leg hier vervolgens de kipfilet in. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Snijd de citroen in schijfjes. Leg de citroen, de knoflook, 3 takjes rozemarijn en 4 takjes tijm op de kipfilet. Snijd vervolgens de pastinaak en wortel in lange repen en leg deze om de kipfilet heen in de ovenschaal. Sprenkel hier een eetlepel kokosolie overheen. Rits de blaadjes van de 2 overgebleven takjes tijm en verdeel deze over de pastinaak en wortels. Doe de kipfilet in de oven voor ongeveer 30 minuten. De kipfilet is klaar als het vlees binnenin mooi wit is.

Maak wanneer de kipfilet in de oven zit de spinaziesalade. Snipper een rode ui en halveer de cherrytomaatjes. Doe deze samen met de spinazie in een grote kom. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan voor wat extra smaak. Zet het vuur middelhoog en blijf de pijnboompitten omroeren. Wanneer ze goudbruin kleuren zijn ze klaar, je kunt ze dan direct in de kom doen bij de andere ingrediënten. Sprenkel wat citroensap over de salade en breng verder op smaak met peper en zeezout.

Nagerecht

Gegrilde fruitspiesjes

Ingrediënten:

- 2 mango's
- 2 kiwi's
- satéprikkers

Grillplaat of oven: grill stand op 180 graden

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereidingswijze

Snijd de kiwi en de mango in grove blokken. Rijg deze vervolgens aan een satéprikker en gril ze kort. Dit kan op een grillplaat tot ze een beetje bruin kleuren. Je kunt ze ook in de oven grillen, gril twee minuten op de ene kant en twee minuten op de andere kant.

Heel veel kookplezier en geniet van het diner!

Note:

Doordat je het Cure4Life programma volgt zijn er veel dingen waar je rekening mee moet houden. Bijvoorbeeld de hoeveelheid olie die je per maaltijd mag. Dit kerstrecept is zo samengesteld, dat je je daar geen zorgen over hoeft te maken. Waar je wel op moet letten zijn de hoeveelheid groenten en eiwitten en het aantal stuks fruit en koolhydraten van jouw persoonlijke programma.



Kerstrecept 2

Groente carpaccio, gegrilde lam met cherrytomaatjes en paddenstoellen, en gegrilde grapefruit als nagerecht!

Kerstrecept voor 4 personen

Voorgerecht

Groente carpaccio

Ingrediënten:

- 200 g aubergine
- 80 g rode ui in ringen
- 40 g rucola
- 2 tl kokosolie
- 10 ml citroensap
- 1 tl peterselie
- 1 tl oregano
- peper en zout

Oven: 200 graden

Bereidingstijd: 30 minuten



Probeer voor je eigen toegestane hoeveelheden zoveel mogelijk de verhoudingen in het recept aan te houden.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de aubergine in dunne plakken. Doe de plakken in een kom met een theelepel kokosolie, oregano en peper en zout. Leg de plakken aubergine vervolgens los van elkaar op een bakplaat en rooster ze 15 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn.

Snijd ondertussen de rode ui in ringen. Meng vervolgens de andere theelepel kokosolie, met het citroensap, de zout, peper en de peterselie. Pak een bord en leg hier eerst de plakjes aubergine en de ringen rode ui op. Leg vervolgens de rucola in het midden van het bord. Giet wat dressing over het geheel en klaar is je voorgerecht!

Hoofdgerecht

Gegrilde lam

Ingrediënten:

- lamsvlees 600 g
- 40 g macadamianoten
- 4 takjes rozemarijn, fijngehakt
- 4 takjes tijm, fijngehakt
- 2 tl korianderzaad, gekneusd
- 1 el kokosolie
- peper en zout

Bijgerecht tomaatjes

- 250 cherrytomaatjes
- 3 el balsamicoazijn
- zout
- 1 tl kokosolie

Bijgerecht paddenstoelenmix

- 300 g paddenstoelenmix
- 40 ml water
- peper en zout
- 1 tl peterselie
- ½ tl nootmuskaat
- 2 laurierblaadjes

Oven: 220 graden

Bereidingstijd: 45 minuten

Wachttijd marineren: een paar uur

Wachttijd oven: 15-20 minuten

Let erop dat je het lamsvlees voor jezelf afweegt zonder het bot. Verder kun je de macadamianoten door het gerecht doen als je een portie koolhydraten inruilt voor de noten.

Bereidingswijze

Maak een marinade van rozemarijn, tijm, koriander zaad, kokosolie, zout en peper. Smeer hier het lamsvlees mee in. Zet het vlees vervolgens in de koelkast en laat het een paar uur marineren. Hoe langer je het vlees laat staan, hoe meer smaken het vlees op kan nemen.

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg ondertussen de cherrytomaatjes in een ovenschaal en doe de balsamicoazijn met kokosolie eroverheen. Strooi als laatste nog wat zout over de tomaatjes. Zet dit in de oven voor ongeveer 15-20 minuutjes.

Haal het vlees een half uur voor het gebraden wordt uit de koelkast. Braad het in een koekenpan totdat de buitenkant een mooi bruine kleur heeft, de binnenkant mag nog wat rose zijn. Hak wat macadamia noten fijn en strooi deze over het vlees. Bak tegelijkertijd kort de paddenstoelenmix in een pan zonder olie. Je kunt de paddenstoelenmix fijn snijden, mocht je de stukken te groot vinden. Doe vervolgens het water en de kruiden erbij. Laat dit geheel nog een paar minuutjes sudderen tot het water verdampt is.

Nagerecht

Gegrilde grapefruit

Ingrediënten:

- 2 grapefruits
- kaneel of gember
- 40 g amandelschaafsel

Oven: Grill stand op 200 graden

Bereidingstijd: 10 minuten



Bereidingswijze

Snijd de grapefruit overdwars doormidden. Leg de helft op een bakplaat of in een ovenschaal. Verdeel hier wat kaneel of gember naar smaak overheen. Leg vervolgens de amandelen er op. Grill de grapefruit ongeveer 5 a 6 minuutjes in de oven. Let goed op dat het niet aanbrandt, de grapefruit mag maar lichtjes verkleuren.

Serveer het geheel op een feestelijk gedekte tafel en geniet ervan!