



LIFETIME WELLNESS- CHRISTMAS  
DINNER

# Menu

## VOORGERECHT

Pasteitje met champignons

## HOOFDGERECHT VIS

Zalm met amandelkorst

## HOOFDGERECHT VEGA

Gevulde flespompoe uit de oven

## DESSERT

Warme appel met speculaas ijs



## **PASTEITJE MET CHAMPIGNONS**

VOORGERECHT

INGREDIËNTEN

50 GRAM BOTER

2 EETLEPELS BLOEM

4 PLAKJES BLADERDEEG

100 GRAM WORTELTJES

400 GRAM CHAMPIGNONS

500 ML GROENTEBUILLON

1 THEELEPEL GEDROOGDE TIJM

1 RODE UI (GESNIPPERD)

1 EI

4 OVENSCHAALTJES (RAMEQUINS)

### **BEREIDING**

VERWARM DE OVEN OP 200 GRADEN. SNIJD DE CHAMPIGNONS, WORTEL EN UI KLEIN. VERHIT EEN BEETJE BOTER IN EEN KOEKENPAN EN BAK DE CHAMPIGNONS, WORTEL EN UI SAMEN MET DE TIJM.

SMELT ONDERTUSSEN IN EEN STEELPANNETJE 50 GR BOTER. VOEG DE BLOEM TOE EN BAK DIT 2 MINUTEN. GIET DE BOUILLON ER BEETJE VOOR BEETJE BIJ EN BLIJF GOED ROEREN MET EEN GARDE. LAAT DE SAUS INDIKKEN. VOEG DAARNA DE GROENTEN AAN DE SAUS TOE.

VET DE RANDEN VAN DE SCHAALTJES IN EN VERDEEL HET MENGSEL OVER DE 4 OVENSCHAALTJES. LEG EEN PLAKJE BLADERDEEG OVER IEDER SCHAALTJE. EVEN GOED AANDRUKKEN AAN DE ZIJKANT. KLOP HET EI LOS EN BESTRIJK HET BLADERDEEG HIERMEE. ZET DE BAKJES VOOR 20 MINUTEN IN DE OVEN TOT ZE MOOI BRUIN ZIJN.

PER PORTIE: 438 KCAL / 25 GR KH / 8,6 GR EIWIJ / 33 GR VET.

## **ZALM MET AMANDELKORST**

HOOFDGERECHT VIS

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

4 ZALMFILETS Á 100 GRAM

100 GRAM AMANDEL

500 GRAM HARICOTS VERTS

500 GRAM AARDAPPELPUREE

2 BESCHUITJES

2 THEELEPELS MOSTERD

1 EETLEPEL HONING

2 EETLEPELS OLIE

2 EETLEPELS CITROENSAP

TAKJE PETERSELIE

SNUFJE PEPER EN ZOUT

## **BEREIDING**

VERWARM DE OVEN OP 200 GRADEN. HAK DE AMANDELEN, PETERSELIE EN DE BESCHUITJES GROF IN EEN KEUKENMACHINE. VOEG HIER DE MOSTERD, HONING EN OLIE AAN TOE EN MENG HET GOED DOOR ELKAAR. SPRENKEL HET CITROENSAP OVER DE ZALMFILETS EN EEN SNUFJE PEPER EN ZOUT NAAR BEHOEFTE.

VERDEEL HET BESCHUITMENGSEL EN DE AMANDELEN OVER DE ZALM EN LEG ZE OP EEN INGEVETTE BAKPLAAT. ZET DE ZALMFILETS CA. 10 MINUTEN IN DE OVEN TOT DE ZALM LICHTROZE IS GEWORDEN.

BEREID ONDERTUSSEN DE AARDAPPELPUREE EN DE HARICOTS VERTS.

VERDEEL DE HARICOTS VERTS OVER DE 4 BORDEN EN LEG HIER DE ZALMFILET OP. SCHEP DE AARDAPPELPUREE ERNAAST OF MAAK TOEFJES.

## **GEVULDE FLES POMPOEN UIT DE OVEN**

HOOFDGERECHT VEGA

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

1 FLESPOMPOEN

2 EETLEPELS PIJNBOOMPITTEN

(GEROOSTERD)

250 GRAM SPINAZIE (DIEPVRIES)

75 GRAM FETA

75 GRAM CRANBERRY'S

1 EETLEPEL OLIJFOLIE

SNUFJE PEPER EN ZOUT

205 KCAL / 22 GR KH / 7,5 GR EIWIT / 9 GR VET

## **BEREIDING**

VERWARM DE OVEN OP 200 GRADEN EN HAAL DE SPINAZIE ALVAST UIT DE VRIEZER.

SNIJD DE FLESPOMPOEN IN DE LENGTE DOORMIDDEN EN HAAL MET EEN LEPEL DE ZADEN EN DRADEN ERUIT. BESTRIJK DE BINNENKANT MET OLIE EN BAK DE POMPOEN MET DE BINNENKANT NAAR BOVEN VOOR 40 MINUTEN, TOTDAT DEZE BEETGAAR IS.

DOE DE CRANBERRY'S IN EEN BAKJE WARM WATER EN LAAT ZE 15 MINUTEN WELLEN. DOE

DE SPINAZIE IN EEN ZEEF EN DRUK HET VOCHT ER MET EEN LEPEL UIT. GIET DE

CRANBERRY'S AF EN MENG ZE DOOR DE SPINAZIE MET WAT PEPER EN ZOUT. HAAL DE

POMPOEN UIT DE OVEN EN SCHRAAP MET EEN LEPEL HET VRUCHTVLEES ERUIT, TOT JE 3 CM

RAND OVER HEBT. VUL DE POMPOEN MET HET SPINAZIEMENGSEL, FETA KRUIJEL EN DE

PIJNBOOMPITJES. DRUK DE VULLING LICHT AAN. PRAK HET VRUCHTVLEES TOT EEN PUREE EN

VERDEEL DIT OVER DE FETA EN PIJNBOOMPITJES. ZET DIT NOG 20 MINUTEN IN DE OVEN.

## **NAGERECHT**

WARME APPEL MET SPECULAAS IJS

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

2 STEVIGE APPELS

40 GRAM BOTER

1 THEELEPEL KANEEL

4 BOLLEN SPECULAAS IJS

## **BEREIDING**

SCHIL DE APPELS, VERWIJDER HET KLOKHUIS EN SNIJD DE APPEL IN KLEINE PARTJES.

BESTROOI DE PARTJES MET KANEEL.

VERHIT DE BOTER IN EEN PANNETJE EN VOEG DE APPEL TOE.

BAK EEN PAAR MINUTEN ZODAT DE APPEL LEKKER WARM WORDT.

SERVEER DE APPELPARTJES MET EEN BOLLETJE SPECULAAS IJS.

HET TEAM VAN LIFETIME WELLNESS WENST JULLIE EEN SMAKELIJKE EN VOORAL GEZONDE KERST TOE!