



3 MAKKELIJKE EN LEKKERE DECEMBER MENU'S 2021

Dank je wel voor je interesse in de 3 makkelijke en lekkere december menu's.

Zelf houd ik van eten en koken en ben ik van mening dat hoe je je voelt alles te maken heeft met hoe je leeft en wat je eet. Je kunt ons lichaam vergelijken met een machine en die machine heeft voldoende energie, vocht en regelmatig onderhoud nodig om goed te kunnen functioneren.

Omdat gezond, voldoende en gevarieerd eten belangrijk is voor ons lichaam zul je in deze kerstmenu's weinig tot geen kant-en klaar producten tegenkomen. Je kunt natuurlijk wel kiezen voor voorgesneden groenten en fruit of kiezen voor diepvries producten, maar de voorkeur gaat uit naar verse seizoensproducten.

De meesten van ons eten dagelijks te weinig, waardoor het lichaam continue in de overleving c.q. spaarstand staat. Eten we dan een keertje teveel (zoals met de feestdagen), dan blijft dat plakken op onze buik en heupen. Niet iedereen is hetzelfde en dat geldt ook voor de hoeveelheid energie (calorieën) dat ons lichaam nodig heeft.

Deze menu's bevatten soms wat meer calorieën. Ik hanteer altijd de 80-20 regel. Eet je 80% van de tijd gezond, gevarieerd en voldoende, dan mag je 20% ongezonder eten.

Je hoeft jezelf niet vol te proppen, de kunst is om lekker te snoepen.

- Gebruik dus kleinere soepkommen;
- Serveer verschillende soorten groente;
- Gebruik kleinere dessert bakjes of schaalpjes;
- Zet ook een kan met water op tafel;
- Kies voor volkoren of bruin brood i.p.v. wit;
- Kauw je eten goed en eet met aandacht (niet naar binnen schrokken).

Probeer voldoende te bewegen en ga lekker naar buiten. Niets is lekkerder dan een uitbuik wandeling op het strand, in het bos of duinen.

Geniet en heel veel plezier de komende dagen.

*Hele fijne feestdagen en gelukkig en gezond 2022,
Cynthia*

MENU I:

VOORGERECHT

Visplankje met salade

*

Heldere runderbouillon met paddenstoelen

HOOFDGERECHT

Kippenpoten uit de oven met honing mosterd dressing

*

Wintergroente uit de oven

*

Salade

*

Gebakken krieltjes

*

Stoofperen

NAGERECHT

Kaasplankje

*

IJs

*

Koffie of thee

MENU 2:

VOORGERECHT

Bieten carpaccio

*

Heldere groente soep

HOOFDGERECHT

Zoete aardappel gratin

*

Gevulde champignons

*

Spruiten

*

Salade

*

Stoofperen

NAGERECHT

Kaasplankje

*

Chocolade mouse

*

Koffie of thee

MENU 3:

VOORGERECHT

Pollo tonato

*

Kippensoep met champignons

HOOFDGERECHT

Zalmfilet uit de oven

*

Gebakken aardappelen uit de oven

*

Broccoli

*

Salade

*

Stoofperen

NAGERECHT

Kaasplankje

*

Fruitsalade

*

Koffie of thee

DE RECEPTEN:

VISPLANKJE MET GEMENDE SALADE

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

1/2 komkommer
1/2 bosje radijs
1/4 rode ui
40 gram gemengde slamelange
1/2 eetlepel mierikswortel
125 gram crème fraîche
1 citroen
1 eetlepel olijfolie
1/2 eetlepel witte wijn azijn
100 gram gerookte zalm
100 gram gerookte forel
100 gram gerookte paling

Bereiden:

Was en schil de komkommer en snijd in blokjes. Was de radijsjes en snijd ze in dunne plakjes. Pel de ui en snijd in flinterdunne halve ringen. Doe de komkommerplakjes, radijs en ui in een kom. Meng de crème fraîche met de mierikswortel. Was de citroen, rasp de gele schil boven het crème fraîche mengsel en pers de helft van de vrucht erboven uit. Meng door elkaar en breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de andere helft van de citroen in partjes. Schep de slamelange om met de olijfolie, witte wijnazijn, komkommer, radijs, rode ui, peper en eventueel zout. Leg de salade op een grote plank of schaal. Breek de gerookte vis in stukjes en leg deze ook op de schaal of houten plank. Serveer met de mierikswortel crème fraîche, partjes citroen en bruin stokbrood.

Tip: je kunt altijd variëren met de vis soorten. Kies bijvoorbeeld garnalen, verse tonijn of heilbot.

HELDERE RUNDERBOUILLON MET PADDENSTOELEN

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

200 gram paddenstoelen melange of kastanje champignons

1 eetlepel olijfolie

2 sjalotten

800 ml runderbouillon, zelfgemaakt of van tablet

3 eetlepels verse bieslook, fijn gesnipperd

Bereiden:

Was de paddenstoelen kort in een zeef onder koud stromend water of borstel het vuil er met een champignonborsteltje af. Halveer de paddenstoelen en snijd ze in mooi gelijkmatige partjes.

Snijd de sjalotten fijn. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de sjalotten hierin zachtjes 2 minuten.

Voeg de paddenstoelen toe en bak ze in circa 5 minuten op middelhoog vuur goudbruin en gaar.

Breng de bouillon aan de kook en breng hem op smaak met zout en peper.

Verdeel de paddenstoelen over 4 warme soepkommen of -borden, schenk de bouillon erop en verdeel het bieslook erover.

KIPPENPOTEN UIT DE OVEN MET HONING MOSTERD DRESSING

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

4 kippenpoten

1 eetlepel olijfolie

1/2 eetlepel mosterd

1/2 eetlepel honing

Bereiden:

Meng de olijfolie, honing en mosterd in een kom en wrijf de kippenpoten ermee in.

Verwarm ondertussen de oven voor op 200 °C. Bak de poten in circa 45 minuten gaar in de oven.

Tip: je kunt de kippenpoten al eerder in wrijven en in de koelkast bewaren.

WINTERGROENTE UIT DE OVEN

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

2 rode paprika's, in stukken
1 winterwortel, blokken
6 sjalotjes, in partjes
300 gram pompoenen, in partjes
1 pastinaak, in halve dunne plakjes
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
tijm of oregano voor garnering

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng alle groenten in een grote schaal en schep de olie erdoor. Breng op smaak met (grof) zout en peper.

Spreid uit over de bakplaat en rooster hoog in de oven circa 20 minuten tot de groenten een beetje gekleurd, maar nog wel stevig zijn. Schuif de bakplaat wat lager in de oven als de groenten te snel verkleuren. Schep tijdens het roosteren af en toe om.

Bedruppel de groenten voor het serveren met wat citroensap en garneer eventueel met oregano en tijm.

STOOFPEREN

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten

750 gram stoofperen
180 gram suiker
1 theelepel citroenrasp
1 kaneelstokje
5 kruidnagels
200 milliliter rode wijn of rode port

Bereiden:

Schil de peren en laat de steeltjes eraan zitten. Zet ze rechtop in een pan waarin ze goed passen zonder om te vallen.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en giet er zoveel water bij dat de peren net onder staan. Breng rustig aan de kook en leg dan het deksel op de pan.

Stoof de peren op een lage stand in circa 3 uur zacht en rood. Laat de peertjes afkoelen in het stoofvocht.

BIETEN CARPACCIO

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

1 eetlepel rode wijn azijn
3 eetlepel olijfolie
2 theelepel mosterd
1 theelepel vloeibare honing
500 gram gekookte bieten
70 gram rucola
1 rode ui, in halve ringen
100 gram zachte geitenkaas, verkruimeld

Bereiden:

Klop een dressing van de wijnazijn, olijfolie, mosterd en honing.
Snijd de bietjes in flinterdunne plakjes met een scherp mes, kaasschaaf of plakjes rasp.
Leg de plakjes biet dakpansgewijs op de borden en besprenkel met de dressing. Verdeel de rucola, rode ui en geitenkaas over de bieten carpaccio. Lekker met een stukje bruin stokbrood.

HELDERE GROENTE SOEP

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

300 gram winterpeen
4 stengels bleekselderij
1 prei
1 1/2 liter kraanwater
250 gram knolselderij
2 -3 groentebouillon blokjes

Bereiden:

Snijd de peen en geschilde knolselderij in blokjes van 1/2 x een 1/2 cm. Snijd de bleekselderij in boogjes en de prei in ringen. Los de bouillon blokjes op in kokend water en voeg de kleingesneden groenten toe en breng aan de kook. Laat de soep 5 minuten koken of tot de groenten beetgaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: wil je zelf groente bouillon maken, kijk dan voor het recept op de website www.naturallybycynthia.nl/recepten. Wil je snel klaar zijn, gebruik dan voor gesneden soepgroente.

ZOETE AARDAPPEL GRATIN

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

1 kilo zoete aardappel
3 bosuien
1 rode peper
100 gram Parmigiano Reggiano of oude geraspte kaas
250 milliliter verse slagroom
1 theelepel zout
2 gram boter om in te vetten

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de aardappelen en snijd ze in de keukenmachine in flinterdunne plakjes. Snijd ook de bosuitjes in dunne plakjes. Verwijder de steelaanzet van de peper. Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in dunne ringetjes. Schep de aardappelplakjes om met de bosui, rode peper, kaas, slagroom en het zout. Vet de ovenschaal in. Doe in de ovenschaal en druk licht aan. Bak de gratin circa 35 minuten in de oven. Dek af met aluminiumfolie als hij te donker wordt.

Tip: Vervang de rode peper door fijn geperste knoflook.

GEVULDE CHAMPIGNONS

Bijgerecht voor 4 personen

Ingredienten:

250 gram kastanje champignonns
2 eetlepels groene pesto
geitenkaas blokjes in olie of gorgonzola

Bereiden:

Verwarm de oven op 180 °C. Borstel de champignons schoon en verwijder de steeltjes. Vul de champignons met pesto en de kaas. Doe de gevulde champignons in een ovenschaal en bak ze in circa 20 minuten in de oven.

CHOCOLADE MOUSE

Toetje voor 4 personen

Ingrediënten:

150 gram pure chocolade
2 middelgrote eieren
50 gram witte basterdsuiker
200 milliliter verse slagroom

Bereiden:

Hak de chocolade fijn. Laat de chocolade in circa 5 minuten au bain-marie smelten in een kom boven een pan kokend water. Roer af en toe. Neem de kom van de pan.
Splits de eieren. Klop het eiwit met de helft van de suiker met een mixer circa 5 minuten totdat het glanzende stijve pieken vormt. Doe de slagroom in een ruime kom en klop in circa 3 minuten stijf. Klop de eidooiers los met een garde. Roer de rest van de suiker erdoor.
Roer de gesmolten chocolade door het eidooier-suikermengsel. Spatel het door de slagroom. Spatel het eiwit snel en luchtig in delen door het chocolademengsel.
Schep de chocolademousse in glazen, potjes of coupes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.

POLLO TONNATO

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

160 gram tonijn uit blik
100 gram kappertjes
4 eetlepels mayonaise
40 gram rucola
120 gram gegrilde kip rollade

Bereiden:

Laat de tonijn en de kappertjes uitlekken. Doe de tonijn, 3/4 van de kappertjes en de mayonaise in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een bijna gladde saus. Breng op smaak met peper. Verdeel wat rucola over de bordjes en verdeel dakpansgewijs de kip rollade erover. Besprenkel met de tonijn saus. Verdeel de rest van de kappertjes en de rest van de rucola erover en bestrooi met wat extra peper.

Tip: Je kunt de tonijn saus 1 dag van tevoren maken. Bewaar afgedekt in de koelkast. Vervang de kip rollade door fricandeau.

KIPPENSOEP MET CHAMPIGNONS

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

1 ui
2 tenen knoflook
400 gram paddenstoelen melange of champignons
2 eetlepels traditionele olijfolie
1 1/2 liter water van kippenbouillon tablet (2-3 stuks)
250 milliliter kookroom
20 gram verse selderij
250 gram gerookte kipfilet reepjes

Bereiden:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de paddenstoelen in stukken of plakjes. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en bak 3 minuten. mee. Voeg de bouillon en kookroom toe en breng aan de kook. Laat de soep 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met verse peper en eventueel zout. Snijd ondertussen de selderij fijn. Verdeel de soep over diepe kommen en garneer met de selderij en kipfilet reepjes.

ZALM FILET UIT DE OVEN

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

4 zalmfilets
10 gram roomboter
peper en zout

Bereiden:

Verwarm de oven op 180 °C. Leg de zalmfilets in een ovenschaal en breng op smaak met peper en zout. Doe op iedere zalmfilet een klein blokje roomboter.
Bak de zalm in circa 15-18 minuten gaar.

GEBAKKEN AARDAPPELS UIT DE OVEN

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

500 gram kruimige aardappelen

1 eetlepel paprika poeder

1 eetlepel olijfolie

peper en zout

Bereiden:

Verwarm de oven op 200 °C. Schil en was de aardappelen. Snijd de aardappelen door de midden en daarna in schijfjes. Doe de aardappelen in een ovenschaal en meng de paprika poeder, olijfolie en peper en zout erdoor.

Bak voor circa 40 minuten in de oven. Schep na ongeveer 30 minuten de aardappelen even om.

FAST START 2022 EN JE GOEDE VOORNEMENS VOLHOUDEN

Naturally by Cynthia is geen dieet, maar helpt jou snel en blijvend af te vallen. Je leert hoe jij op een simpele manier, gewoon normaal en gezond eet en in combinatie met voldoende beweging voel jij je direct ook fitter. Door bewuster keuzes te maken en je gedrag stap voor stap te veranderen, ga je vanzelf gezonder leven en val je blijvend af. Je hebt geen honger, hoeft geen speciale boodschappen in huis te halen en mag alles eten. Gezond afvallen met blijvend resultaat. Iedereen kan deze leefstijl volhouden.

- Wil jij in 2022 gezonder gaan eten en blijvend gewicht verliezen? Kijk dan op mijn website voor de inhoud van het 8 weken programma.

HET PROGRAMMA

- Snel je gezonder en fitter voelen in januari? Kijk dan op mijn website voor de inhoud van de vier workshops.

DE WORKSHOPS

Gezonde groeten,
Cynthia