



PALEO

KERST RECEPTEN



PALEOLICIOUS

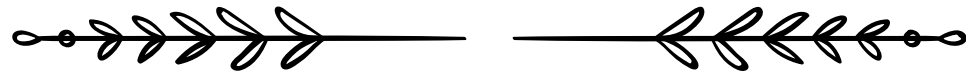
15
HEERLIJKE
RECEPTEN





PALEO

KERST RECEPTEN



www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen

Styling: Simone van der Koelen

Fotografie: Christiaan van Delsen

Bereiding: Joey van Iersel

Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij

Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Vitello Tonnato	7
Pompoensoep	9
Carpaccio met artisjok en basilicum dressing	13
Geroosterde kip	15
Hammetje	17
Zalm met sinaasappel en tijm	19
Pastinaak-bloemkoolpuree	21
Salade met spruitjes en sinaasappel	23
Hasselback aardappelen	25
Geroosterde groentes	27
Citroen panna cotta met zoete peertjes	29
Chocolade taartjes	31
Sinaasappel-cranberry muffins	33
Puree pannenkoekjes	35
Kerst frittata	37

VOORWOORD

Geloof het of niet, maar de recepten die je in deze Paleolicious kunt vinden hebben we bijna 3 maanden geleden geschreven, gekookt en gefotografeerd. haha

Het kiezen voor een thema in December was makkelijk.

December staat voor een hoop mensen en ook voor ons in het teken van kerst.

Kerst en Paleo lijkt echter niet echt goed samen te gaan. Kerst staat voor veel eten, sauzen, chocolade, ijs, etc.

Nou is het echt niet zo'n groot probleem als je denkt.

Als je maar gewoon de recepten volgt uit deze Paleolicious zit je altijd goed. :-)

In de Paleolicious van November gaf ik het al aan...

Wij zijn met kerst niet in Nederland, dus terwijl jij dit leest zit ik met mijn gezin in een zonnetje met 23 graden.

Ook vieren ze daar kerst iets anders dan wij. Zo is bijvoorbeeld kerstavond heel belangrijk, en bestaat er geen 2e kerstdag.

Wij gaan met de hele familie eten bij de moeder van Nathalia (volgens mij) en iedereen brengt wat mee. Met 4 zussen, drie neefjes en nichtjes en partners wordt dat dus een gezellige boel.

Ik hoop je denk ik niet uit te leggen dat avondjes zoals deze enorm goed zijn voor mijn Spaanse les. haha

Ik wil jou een enorm fijne tijd wensen, en geniet van alles wat er op je af komt aankomende weken.

Groetjes Mitch



VITELLO TONNATO

Een heerlijk voorgerecht waarin vlees en vis gecombineerd worden.

bereidingstijd: 15 min.

hoeveelheid: 4 pers

- » **100 gr rucola**
- » **300 gr fricandean**
- » **1 blikje tonijn (195 gr)**
- » **4 el paleo mayonaise**
- » **2,5 el citroensap**
- » **1,5 el water**
- » **3 el kappertjes**

Doe tonijn, mayonaise, citroensap, water en een snuf zout en peper in een hoge beker.

Pureer romig met een staafmixer. (voeg eventueel wat extra water toe als de saus niet schenkbaar is)

Verdeel de rucola over een groot bord (houd een klein handje achter) en leg hierop de plakjes fricandean.

Giet er de tonijnsaus overheen en garneer met de kappertjes.

Leg de resterende rucola in het midden.



POMPOENSOEP

Een heerlijke en romige pompoensoep is perfect als voorgerecht.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 4 pers

- » **400 gr pompoen**
- » **2 uien**
- » **2 teentjes knoflook**
- » **1 tl kerriepoeder**
- » **1 liter groentebouillon**
- » **4 takjes tijm**
- » **100 ml kokosmelk**

Snijd de pompoen in grove stukken.

Maak de ui en knoflook schoon en snijd in dunne ringen.

Verhit was kokosolie in een koekenpan, voeg pompoen, ui, knoflook en kerriepoeder toe en bak aan.

Voeg de bouillon toe en breng de soep langzaam aan de kook.

Draai het vuur laag zodra de soep kookt en laat 20-25 minuten zachtjes koken tot de pompoen gaar is.

Pureer de soep met de staafmixer.

Ris de tijmblaadjes van de takjes af.

Garneer de soep net voor het opdienen met een scheutje kokosroom en enkele tijmblaadjes.



CARPACCIO MET ARTISJOK

EN BASILICUMDRESSING

Een erg bekend gerecht in een ander jasje.

bereidingstijd: 15 min.

hoeveelheid: 4 pers

- » **250 gr rundercarpaccio**
- » **120 gr artisjokhart**
- » **50 gr rucola**
- » **4 el pijnboompitten**

Ingrediënten dressing:

- » **40 gr basilicum**
- » **6 el milde olijfolie**
- » **Peper en zout**

Doe de ingrediënten voor de dressing in de keukenmachine en mix tot een egale dressing.

Voeg eventueel wat extra olijfolie toe als deze te dik is.

Verdeel de rucola over een groot bord.

Leg hierop de carpaccio.

Snijd de artisjokhart door de midden en verdeel over de carpaccio.

Verhit een koekenpan en rooster hierin de pijnboompitten tot ze lichtbruin kleuren. Verdeel over de carpaccio.

Besprenkel de carpaccio met de basilicum dressing naar smaak.



GEROOSTERDE KIP



MET KRUIDEN

Deze hele kip zit boordevol smaak en ziet er feestelijk uit op tafel.

bereidingstijd: 20 min. + 60 min oventijd

hoeveelheid: 1 hele kip

- » **1 hele kip**
- » **4 teentjes knoflook**
- » **50 gr roomboter, op kamertemperatuur**
- » **25 gr basilicum**
- » **25 gr rozemarijn**
- » **1 el citroenrasp**
- » **1 citroen**
- » **3 uien**
- » **Olijfolie**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Maak de uien schoon en snijd in grove stukken.

Verdeel deze over de bodem van een braadslee.

Pers 2 teentjes knoflook uit in een kom.

Hak de helft van de basilicum en rozemarijn fijn en voeg dit met de roomboter, citroenrasp en een snuf zout en peper toe aan de knoflook.

Roer goed door tot alles gemengd is.

Kneus de 2 andere teentjes knoflook en doe in de buikholte van de kip.

Snijd de citroen doormidden, knijp uit over de kip en stop beide helften ook in de buikholte.

Stop ook de resterende kruiden in de buikholte van de kip.

Smeer de buitenkant van de kip in met het roomboter mengsel.

Leg de kip in de braadslee en besprenkel met een beetje olijfolie.

Rooster de kip 1 uur in de voorverwarmde oven of tot deze gaar is.

HAMMETJE

Deze ham is boterzacht.

bereidingstijd: 10 min. + 60 min. oventijd

hoeveelheid: 4 pers

- » **1 hammetje (ca. 600 gr)**
- » **Handvol kruidnagels**
- » **Biologische appelsap zonder toegevoegde suiker**
- » **60 ml honing**

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Bekleed een ovenschaal met een flink vel aluminiumfolie, zorg dat je genoeg gebruikt zodat je het straks dicht kunt vouwen.

Snijd de bovenkant van de ham in, horizontaal en verticaal zodat er een ruitjespatroon ontstaat.

Prik in elk vierkantje een kruidnagel.

Leg de ham op de aluminiumfolie.

Giet er een laag appelsap in, ongeveer een laag van 2,5 cm.

Giet de helft van de honing over de ham en vouw het aluminiumfolie dicht.

Bak de ham 60 minuten in de voorverwarmde oven.

Open halverwege de baktijd de aluminiumfolie en giet er de resterende honing overheen.

Zet de ham, zonder weer af te dekken, terug in de oven.



ZALM MET SINAASAPPEL EN TIJM



Deze zalm heeft iets extra feestelijks door de overheerlijke saus.

bereidingstijd: 25 min.

hoeveelheid: 4 pers

- » **4 zalmfilets**
- » **2 teentjes knoflook**
- » **5 takjes verse tijm**
- » **100 ml kippenbouillon**
- » **1 tl sinaasappelrasp**
- » **200 ml sinaasappelsap**
- » **1 el citroensap**
- » **1 el honing**
- » **1 el tapiocameel**
- » **(Kokos)olie**
- » **Zout en peper**

Snijd de teentjes knoflook fijn.
Hak de rozemarijn fijn.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met een scheutje olie.

Bestrooi de zalmfilets aan beide zijdes met zout en peper.

Bak de zalmfilets gaar in de pan, ongeveer 3 minuten per zijde. Haal de zalmfilets uit de pan.

Voeg de knoflook en rozemarijn aan de achtergebleven olie toe in de pan en bak een minuut.

Voeg 75 ml kippenbouillon toe en laat pruttelen tot 2/3 is verdampt.

Voeg de sinaasappelrasp, sinaasappel sap, citroensap, honing toe en roer goed door. Roer de resterende bouillon en de tapioca door elkaar en voeg samen met een snuf zout en peper toe aan de saus.

Breng langzaam aan de kook en laat ongeveer 1 a 2 minuten koken terwijl je blijft roeren.

Leg de zalmfilets in de saus en verwarm even door.

Schep ondertussen de saus over de zalmfilets.



PASTINAAK-BLOEMKOO PUREE

Een mooie puree mag niet ontbreken op de kersttafel.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 4 pers

- » **4 pastinaken**
- » **1 bloemkool**
- » **4 flinke tenen knoflook**
- » **3 takjes verse tijm**

Maak de spruitjes pastinaken en bloemkool schoon en snijd in grove stukken.

Maak de teentjes knoflook schoon.

Doe de pastinaak, bloemkool en knoflook in een pan en vul ruim met water.

Breng aan de kook en kook de groenten gaar. Giet ze af en laat even uitwasemen.

Doe de groenten terug in de pan en gebruik een pureestamper om er puree van te maken.

Ris de blaadjes van de takjes tijm en strooi voor het serveren over de puree.



SALADE MET SPRUITJES EN SINAASAPPEL

Deze verrssende salade zal zeker in de smaak vallen!

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 4 pers

- » **150 gr eikenbladsla**
- » **1 sinaasappel**
- » **200 gr spruitjes**
- » **Handvol walnoten**
- » **Halve granaatappel**
- » **Balsamico azijn**
- » **Olijfolie**
- » **Grof zeezout**
- » **Peper**

Maak de spruitjes schoon en snijd doormidden.

Verhit een wok en bak hierin de spruitjes beetgaar.

Hak de walnoten grof.

Snijd de schil van de sinaasappel en het vruchtvlees in partjes.

Leg de granaatappel met de snijkant naar beneden en klop alle zaadjes eruit.

Verdeel de sla over een groot bord en garneer met de spruitjes, sinaasappelpartjes, walnoten en granaatappelpitten.

Besprenkel naar smaak met de balsamico, olijfolie, zeezout en peper.



HASSELBACK AARDAPPELEN



Voor als je eens wat anders dan anders wilt.

bereidingstijd: 15 min. + 50 min. oventijd

hoeveelheid: 4 pers

- » **4 zoete aardappels**
- » **4 teentjes knoflook**
- » **4 takjes rozemarijn**
- » **50 gr roomboter/ghee**
- » **Grof zeezout**

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Boen de aardappelen goed schoon en droog ze af.

Snijd een klein stukje van de onderkant zodat de aardappel goed blijft liggen.

Snijd vervolgens de aardappels in plakjes, maar zorg ervoor dat je de aardappel niet helemaal doorsnijdt! (door bijvoorbeeld 2 houten lepels aan weerszijdes te leggen) Snijd de plakjes zo dun mogelijk. Het liefst maar enkele milimeters.

Snijd vervolgens de knoflook in dunne plakjes. Ris de blaadjes van de rozemarijn takjes.

Verdeel de boter in blokjes over een ovenschaal.

Leg de aardappels in de ovenschaal.

Steek de knoflookplakjes en de rozemarijnblaadjes in de inkepingen van de aardappels.

Bestrooi met zeezout.

Zet de schaal in de voorverwarmde oven en bak ze in 50 minuten gaar.

Haal de aardappels tussendoor 3 keer uit de oven en besprenkel ze met de gesmolten boter.



GEROOSTERDE GROENTES

Deze groentes smaken lekker bij elk gerecht.

bereidingstijd: 15 min. + 25 min. oventijd

hoeveelheid: 4 pers

- » **250 gr kastanjechampignons**
- » **Halve bloemkool**
- » **2 winterwortels**
- » **1 rode paprika**
- » **1 gele paprika**
- » **12 teentjes knoflook**
- » **1 tl rozemarijn**
- » **1 tl tijm**
- » **1 tl oregano**
- » **4 el olijfolie**
- » **Zout en peper**

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak de champignons schoon.

Snij de bloemkool in kleine roosjes.

Schil de wortels en snijd in dunne plakken.

Maak de paprika's schoon en snijd in grove stukken.

Pel de teentjes knoflook.

Verdeel alle groenten (en de knoflook) over de bakplaat.

Meng in een kommetje olijfolie, rozemarijn, tijm, oregano en een flinke snuf zout en peper door elkaar. Giet over de groenten.

Bak de groentes in ongeveer 25-30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

CITROEN PANNA COTTA

MET ZOETE PEERTJES

De panna cotta en peren kun je al de dag van te voren maken. De peertjes zijn lauw-warm het lekkerste.

bereidingstijd: 30 min. + wachttijd

hoeveelheid: 4 pers

Ingrediënten panna cotta:

- » 800 ml kokosmelk
- » 60 gr kokosbloesemsuiker
- » rasp van 1 citroen
- » 7 gr agar agar

Ingrediënten peertjes:

- » 2 harde peren
- » 1 tl citroensap
- » 1 tl honing
- » half vanillestokje
- » 4 blaadjes munt

Breng de kokosmelk samen met de kokosbloesemsuiker en de limoenrasp langzaam aan de kook.

Roer vervolgens met een garde de agar agar er goed doorheen en laat nog 1 minuut zachtjes doorkoken.

Giet de vloeibare panna cotta in kommetjes/glaasjes en laat op kamertemperatuur komen. Zodra de panna cotta op kamertemperatuur is kun je hem in de koelkast zetten om op te stijven.

Schil de peren en snijd het klokhuis eruit, snijd vervolgens het vruchtvlees in blokjes van 1 cm.

Doe de peer in een steelpannetje samen met citroensap en honing.

Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap de zaadjes eruit. Voeg de zaadjes en het halve stokje toe aan de peren.

Laat de peren 30 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen.

Draai het vuur uit en haal het vanillestokje uit de peren.

Verdeel de peertjes over de panna cotta's.

Garneer met een blaadjes munt.



CHOCOLAETAARTJES



Deze taartjes zijn een ware kokos-chocolade droom.

bereidingstijd: 20 min. + 120 min wachttijd

hoeveelheid: 6 stuks

Ingrediënten laag 1:

- » **70 gr kokosmeel**
- » **4 el honing**
- » **4 el kokosolie, gesmolten**

Ingrediënten laag 2:

- » **Handvol hazelnoten**
- » **80 ml kokosmelk**
- » **110 gr pure chocolade**

Doe alle ingrediënten voor de korst samen in de keukenmachine en mix tot alles goed gemengd is.

Verdeel het kokosmengsel over 6 muffinvormpjes en druk aan.

Hak de hazelnoten grof en verdeel dit over de bodem van de taartjes.

Breng ondertussen de kokosmelk langzaam aan de kook.

Haal het pannetje van het vuur en roer de chocolade erdoor heen tot deze helemaal gesmolten is.

Giet het chocolade mengsel in de taartjes.

Zet de taartjes ongeveer 2 uur in de koeling.

TIP; maak deze taartjes in siliconen muffinvormpjes, dan krijg je ze er het makkelijkste uit.





KOKOSMUFFINS

MET SINAASAPPEL EN CRANBERRIES



Deze muffins krijgen door de sinaasappel en cranberries een echt feestelijk tintje.

bereidingstijd: 10 min. + 30 min. oventijd

hoeveelheid: 6 stuks

- » **2 overrijpe bananen**
- » **3 eieren**
- » **2 el honing**
- » **2 el gesmolten kokosolie**
- » **90 gr kokosmeel**
- » **1 tl bakpoeder**
- » **1 el sinaasappelrasp**
- » **1 handvol cranberries**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Doe de bananen in een kom en prak met een vork fijn.

Doe eieren, honing en kokosolie erbij en mix tot een egale massa zonder klontjes.

Voeg het kokosmeel en het bakpoeder toe en roer goed door.

Schep cranberries en sinaasappelrasp door het mengsel.

Verdeel het mengsel over 6 muffinvormpjes.

Bak de muffins in 20 a 25 minuten gaar in het midden van de oven.



PANNENKOEKJES



VAN PUREE

Heb je puree over van de maaltijd? Maak er dan eens deze puree pannenkoekjes mee voor de volgende dag.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 5 stuks

- » **330 gr pastinaak-
bloemkoolpuree**
- » **Handvol ham**
- » **1 ui**
- » **1 ei**
- » **3 el kokosmeel**
- » **1 el tapiocameel**
- » **2 takjes verse
rozemarijn**
- » **zout en peper**
- » **kokosolie (om in te
bakken)**

Doe de puree in een grote kom.

Snipper de ui en hak de rozemarijn.

Voeg dit toe aan de puree met alle overige ingrediënten en roer goed door.

Breng op smaak met zout en peper.

Verhit een koekenpan en smelt hier een laagje kokosolie in.

Schep met een lepel een hoopje beslag in de pan en druk het plat (tot ongeveer 1 cm dikte) met de bolle kant van de lepel.

Herhaal tot de pan vol zit.

Bak de pannenkoekjes op middelhoog vuur voor ongeveer 3 minuten per kant. Tot ze lichtbruin kleuren.



KERST FRITTATA



MET RESTJES

De frittata is een ideaal gerecht voor de restjes! Zo heb je de ochtend na kerst ook wat lekkers te eten.

bereidingstijd: 5 min. + 35 min. oventijd

hoeveelheid: 4 pers

- » **5 eieren**
- » **60 ml kokosmelk**
- » **Rest geroosterde groenten**
- » **Restje ham**
- » **Restje kip**
- » **2 takjes tijm**
- » **Zout en peper**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
Vet een ovenschaal in met wat kokosolie.

Ris de blaadjes van de takjes tijm af.

Meng in een kom de eieren met de kokosmelk, tijm en een snuf zout en peper.

Snijd eventuele grote stukken kip en ham wat kleiner.

Verdeel de groenten, kip en ham over de ovenschaal en schenk hier overheen het ei mengsel.

Bak de frittata in ongeveer 35 minuten gaar in het midden van de voorverwarmde oven.