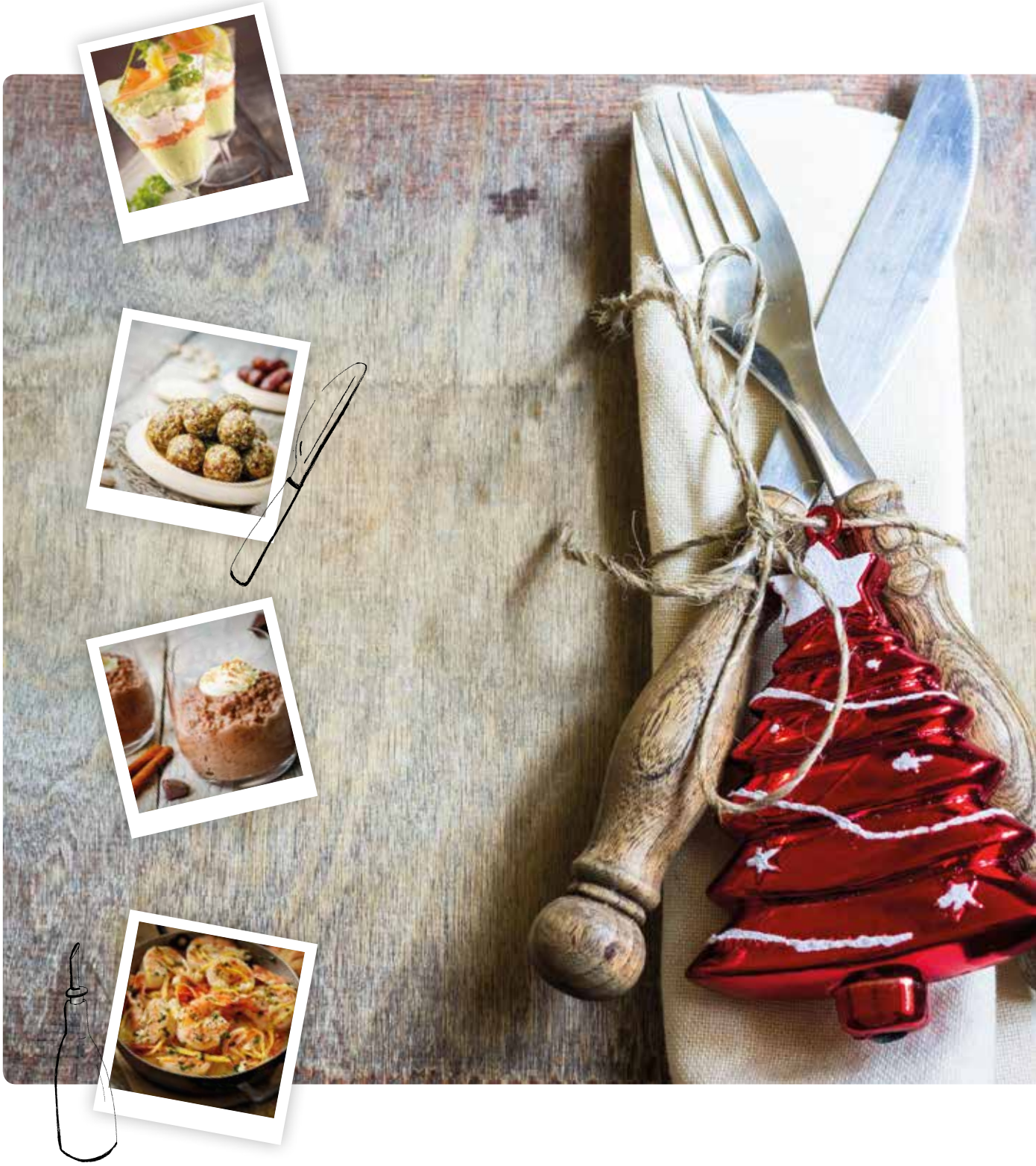
PS PowerSlim

KERSTMENU 2015



www.powerslim.nl | .be

Alle recepten zijn voor 4 personen.

Avocadomousse met gerookte zalm

Voorgerecht vis:

(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

2 avocado's
150 g gerookte zalm
2 el PowerSlim mosterd dilledressing
4 flinke el magere kwark
Sap en rasp van ½ citroen
Verse peterselie fijngehakt
Verse bieslook fijngehakt
(houd een takje over voor garnering)
1 el olijfolie
Versgemalen peper en zout

Bereidingswijze:

Pureer het vruchtvlees van de avocado met de mosterd dilledressing, olijfolie en peper en zout. Meng de kwark met het citroensap en –rasp, fijngehakte peterselie, bieslook, peper en zout naar smaak. Vul 4 cocktailglazen met een laagje avocadomousse, vervolgens een dun laagje gerookte zalm, een laagje kwarkmengsel, nog een laagje avocadomousse en tot slot nog wat gerookte zalm. Garneer met een takje bieslook en peterselie.

Ook lekker met garnalen.

Romige champignonsoep met chili en oregano

Voorgerecht vlees:

(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

500 g champignons in stukken
2 grote uien gesnipperd
4 el crème fraîche
2 rundvleesbouillon tabletten
Chilivlokken
Verse oregano
Versgemalen peper
2 el roomboter
2 el olijfolie

Bereidingswijze:

Verhit de boter en olijfolie in een pan en fruit de ui goudbruin. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met versgemalen peper. Voeg nu de crème fraîche, bouillontabletten en 1 liter water toe en laat ca. 10 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer en verdeel over 4 mooie kommen. Garneer met de chilivlokken en verse oregano.

Geitenkaas balletjes met pistache en sesamzaad

Voorgerecht vegetarisch:

(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

200 g zachte geitenkaas
Rasp van 1 citroenschil
Sap van ½ citroen
50 g pistachenootjes grof gemalen in de keukenmachine
20 g sesamzaadjes
Rozemarijnblaadjes fijngehakt
1 zak rucola sla
PowerSlim mosterd dilledressing

Bereidingswijze:

Roer de geitenkaas met het citroenrasp en -sap in een kom en draai hier balletjes van ter grootte van een walnoot. Rooster de gehakte pistachenoten samen met het sesamzaad knapperig in een droge koekenpan. Bak de rozemarijnblaadjes kort mee. Doe het mengsel in een schaaltje en haal de geitenkaas-balletjes door het mengsel zodat ze rondom bedekt zijn. Serveer de balletjes op mooie schaaltjes met een salade van rucola en PowerSlim mosterd dilledressing.

Kalkoen gehaktbrood met ui, paprika en knoflook

Hoofdgerecht vlees:

(vanaf fase 1)

Ingrediënten gehaktbrood:

1 zakje PowerSlim toast
1 kg vlees van kalkoendij (mag ook kippendij zijn)
1 stengel bleekselderij in stukken
½ ui in stukken
½ groene paprika in stukken
4 champignons in stukken
6 tenen knoflook
1 el Worcestershire saus
1 ei losgeklopt
1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
1 tl cayennepeper
2 tl zout
1 tl versgemalen peper
1 tl olijfolie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 160° C. Pureer de bleekselderij, ui, paprika, champignons en knoflook fijn in de keukenmachine. Het moet net geen puree zijn. Doe de groentepuree in een kom en maal nu het kalkoenvlees tot gehakt met behulp van de keukenmachine. Meng het kalkoengehakt met de groenten en Worcestershiresaus en het losgeklopte ei. Voeg de Italiaanse kruiden, zout, gemalen peper en cayennepeper toe en kneed het gehakt met je handen. Voeg ten slotte de verkruimelde PowerSlim toast toe en kneed deze voorzichtig door het gehakt. Maak een bal van het gehakt. Vet een cakevorm in met olijfolie en doe het gehakt hierin. Vorm een brood van het gehakt en plaats de vorm 15 minuten in de voorverwarmde oven. Meng ondertussen de tomatenpuree met 1 el water, 2 tl vloeibare zoetstof, 1 el mosterd, 1 el tabasco en knoflook. Haal het gehaktbrood uit de oven en bestrijk de bovenkant met het glazuur. Plaats het brood terug in de oven en bak nog ongeveer 30 minuten.

Ingrediënten glazuur:

2 el tomatenpuree
2 tl vloeibare zoetstof
1 el Franse mosterd
1 el tabasco
1 teen knoflook geperst

Scampi met citroen-knoflookolie

Hoofdgerecht vis:

(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

500 g rauwe scampi
Sap en rasp van 1 citroen
100 ml olijfolie
4 flinke knoflooktenen fijngehakt
1 rode peper in ringetjes (optioneel)
Peterselie fijngehakt

Bereidingswijze:

Verwarm de olie in een koekenpan en bak op middelhoog vuur de rode peper en citroenrasp ca 2 minuten. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten. Voeg de scampi toe en bak 3 tot 5 minuten totdat ze roze kleuren. Bak de laatste minuut de peterselie mee. Serveer de scampi in een mooi, diep bord.

Gemarineerde tofu op een bedje van asperge

Hoofdgerecht vegetarisch:

(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

500 g tofu
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl paprikapoeder
1 cm verse gember geraspt
Sap en rasp van 1 citroen
2 tenen knoflook
Rode peper in schuine ringen
600 g groene asperges
50 ml sojasaus
2 el olijfolie

Bereidingswijze:

Wikkel de plakken tofu in een droge, schone theedoek en plaats er 30 minuten een pan met heet water op om hem goed uit te laten lekken. Snijd de tofu vervolgens in blokjes. Maak een marinade van de sojasaus, komijnpoeder, korianderpoeder, paprikapoeder, gember en knoflook. Schep de tofublokjes door de marinade en laat minimaal 30 minuten marineren. Kook de asperges 5 minuten in gezouten water en verhit ondertussen een grill of grillpan. Giet de asperges af en grill ze nog 3 minuten per kant samen met de rode peper. Bak ondertussen de tofublokjes bruin en knapperig in de olijfolie. Serveer de tofublokjes op een bedje van de asperges.

Desserts:

Chocolademousse met kokos (vanaf fase 1)

Bereidingswijze:

Klop de slagroom stijf met de zoetstof. Houd 4 el slagroom apart voor de garnering. Meng het cacaopoeder, kokosschaafsel en de kaneel met de mascarpone. Roer er 2 el slagroom doorheen en meng vervolgens met de rest van de slagroom. Verdeel de chocolademousse over 4 mooie glaasjes en garneer ieder glaasje met een toef van de overgebleven slagroom. Bestrooi met een beetje cacaopoeder.

Ingrediënten:

150 ml slagroom
1 el vloeibare zoetstof
1 cacaopoeder
2 el mascarpone
1 mespunt kaneel
2 el kokosschaafsel

Arretjescake (vanaf fase 3)

Bereidingswijze:

Smelt de roomboter in een pannetje en meng het cacaopoeder erdoor. Meng in een kom het lijnzaad, amandelmeel, water, zoetstof en zout tot een dikke pasta. Doe het boter-cacao mengsel bij het lijnzaadamandel-mengsel en roer ze goed door elkaar tot een egaal beslag. Voeg tot slot ook de verbrokkelde biscuitjes toe Schep het beslag in een kleine cakevorm en druk het goed aan met een vork of lepel. Zet de vorm in de koelkast en laat een nacht opstijven. Snijd de cake voor serveren in plakken en pak de afzonderlijke plakken mooi in met een stukje bakpapier en een touwtje.

Ingrediënten:

200 gram roomboter
55 g cacaopoeder
25 g fijngemalen lijnzaad
60 g amandelmeel
120 ml sojamelk
3 tl vloeibare zoetstof
1 mespunt zout
10 pakjes PowerSlim vanille boter biscuitjes in stukjes gebrokkeld

PowerSlim

PowerSlim Nederland B.V.
www.powerslim.nl | .be