

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Kerst en gezelligheid, dat hoort natuurlijk bij elkaar. Wat is er dan leuker om met je gezelschap een heerlijke borrelplank te delen? Vol met EVA-proof lekkernijen een ware traktatie en leuk om je gasten eens wat anders voor te schotelen.

Het lijkt misschien veel werk, maar dat valt reuze mee. Een aantal richtlijnen zijn wel handig. Maak één of twee dingen helemaal zelf, bijvoorbeeld de dips. In dit recept heb ik gekozen voor een bieten-hummus, die smaakt eigenlijk overal goed bij. De andere is een pesto, kies- of maak er eentje die je lekker lijkt. De klassieke met basilicum of misschien met rucola uit mijn boek 'Eet meer energie?' Natuurlijk kan je ook kiezen voor een andere dip of spread, vaak heeft iedereen zo haar eigen favoriet.

Voeg daarnaast lekker veel gekleurde groenten toe. Dat oogt ook nog eens mooi. Door ze even te grillen geef je ze net even een extraatje. En als laatste: een kaasje mag natuurlijk niet ontbreken. Kies bij voorkeur geiten- of schapenkaas of buffelmozzarella. Maak het geheel af met wat noten, olijven, kiemen..net wat jij lekker vindt.

Dit recept is dus slechts een voorbeeld. Hoe komt jouw plank er uit te zien?

Ik wens je een heerlijk Kerst toe!



DIT HEB JE NODIG

voor ongeveer 4 personen

Voor de bietenhummus

- 150 gram rode bieten, gaar en in blokjes
- 100 gram kikkererwten (uit glas)
- Sap en rasp van een halve citroen
- 1 klein teentje teen knoflook
- 2 el tahin (sesampasta)
- 25 ml extra vierge olijfolie
- Peper en (zee)zout

Voor de rest van de plank

- 2 trosjes cocktail- of trostomaatjes
- 4 verse (of gedroogde) vijgen, gehalveerd
- 1 avocado, in reepjes
- 1 bol buffelmozzarella
- Stukje pittige geitenkaas
- 4 artisjokharten, uit blik en in tweeën gesneden
- 8 groene asperges (uit de diepvries)
- Gemengde olijven
- Schaaltje groene pesto
- Gemengde noten
- Reepjes rauwe groenten (paprika, wortel, komkommer)
- Handje kiemen en veldsla
- Een halve citroen

ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten voor de bietenhummus in de keukenmachine en laat draaien tot een egaal geheel. Proef en breng verder op smaak met peper en zeezout.

Verhit een grillpan met een scheut olijfolie. Leg de diepgevroren asperges en de tomaatjes in de pan en grill een paar minuten. Keer de asperges af en toe om.

Maak een borrelplank of groot bord op met de overige ingrediënten. Besprenkel hier en daar met wat olijfolie. Voorzie de asperges en artisjokharten van wat citroensap door een halve citroen er boven uit te knijpen. Maak het geheel af met wat plukjes kiemen en veldsla. Leg vorkjes, lepeltjes en prikkers bij de plank. Schenk er een glaasje rode wijn bij als je dat lekker vindt en geniet!

