



MERRY  
CHRISTMAS



*Slank met Linda*



Het  
speciale  
KERSTMENU

# *Welkom bij Het speciale Kerstmenu van Slank met Linda*



# MAATJESHARING MET CRANBERRY'S



## INGREDIËNTEN

- 3 haringen: het liefst vers en in de winkel of aan de marktkraam schoongemaakt
- 1 kleine gesnipperde ui (of vraag bij de kraam om de uitjes apart van de haring te doen)
- Mespuntje Dijon mosterd (mild)
- Scheutje balsamico azijn wit
- Een eetlepel Griekse of Turkse yoghurt
- Een handje vol cranberry's
- Een stengel prei
- Verse dille

*Een onverwachte combinatie die jouw gasten én jezelf nog lang bij zal blijven. In Nederland zijn we gewend om traditioneel haring te eten. Speciaal voor kerst is dit voorgerechtje een heerlijke afwisseling.*

## BEREIDINGSWIJZE

- Prak de cranberry's met een vork tot een dikke massa ontstaat. Pas op: niet in een blender want dan wordt het te vochtig! Meng de cranberry's met de yoghurt en zet deze een half uurtje in de koelkast.
- Knip de haring met een schaar (is echt het handigst) in stukjes, alsof je ze op roggebrood zou doen.
- Doe de gesnipperde ui door de mosterd en meng dit met de balsamico azijn in een ruime kom. Meng hier de haringen door.
- Was en snij de prei in stukjes zodat de haring er goed op past. Leg de haring erop en doe voor het opdienen cranberry yoghurt saus erover. Snij de dille in kleine stukjes en bestrooi het geheel (gebruik niet te veel dille want dat gaat overheersen).

# CAESARSALADE MET KIP

## INGREDIËNTEN

- 2 kipfilets, elk 125 gram in reepjes gesneden
- 100 gram Romeinse sla (of een andere sla die je lekker vindt)
- Stukjes geschaafde Parmezaanse kaas, voor erbij

## VOOR DE DRESSING

- 2 ansjovisfilets (je kunt deze in pot kopen)
- 1,5 el extra vergine olijfolie plus extra voor het bestrijken
- 1 el halvaneise
- 2 tl citroensap
- ½ tl dijonmosterd
- ½ tl worcestersaus
- 2 el fijn geraspte Parmezaanse kaas
- Versgemalen zwarte peper en zout



*O zo simpel, maar vol van smaak door de Parmezaanse kaas. Lust je deze kaas niet? Kies dan voor geitenkaas, blauwaderkaas of een gewone variant geraspte kaas.*

## BEREIDINGSWIJZE

- Pureer de ingrediënten voor de dressing glad en romig. Voeg peper en zout toe.
- Verhit een grillpan tot hij heet is. Bestrijk de pan met olie en gril de reepjes kip 3-4 minuten per kant of tot ze gaar zijn. Laat ze iets afkoelen.
- Maak 2 glazen schaaltes of kommetjes op met de sla. Verdeel de dressing over de 2 kommetjes. Leg de reepjes kip erover en versier met de geraspte Parmezaanse kaas.

# B R O C C O L I   C O C K T A I L



## INGREDIËNTEN

- 300 gram broccoli
- 3 cherrytomaatjes
- 100 gram camembert
- Bekertje crème fraîche
- Zout, peper en nootmuskaat
- Slablaadjes
- Gehakte walnoten

*Eindelijk een cocktail als voorgerechtje zonder de eeuwige garnalen.  
Met deze broccoli cocktail begint elke feestmaal goed.*

## BEREIDINGSWIJZE

- Kook de broccoli kort (5 minuten) in gezouten water, laat deze vervolgens uitlekken en koud worden.
- Snij de tomaatjes in kleine blokjes (als je zin hebt mag je ze ontvellen, maar het hoeft niet).
- Snij de camembert in kleine stukjes.
- Meng nu de crème fraîche met de nootmuskaat. Tip: voor het extra kerstgevoel kun je een scheutje cognac toevoegen naar smaak.
- Meng alle ingrediënten in cocktailglazen en giet de crème fraîche erover, gebruik de gehakte walnoten als garnering.



# SPINAZIE ZALM KIP MET BRIE

## INGREDIËNTEN

- 2 kipfilets
- 200 g verse spinazie
- 75 g gerookte zalm in plakjes
- 1 dl kippenbouillon
- 200 ml kookroom of crème fraîche
- 75 g brie
- Olijfolie of kokosolie
- Peper en zout naar smaak

*Ontdek een super combinatie met kip. Zeer feestelijk én smakelijk met de kerstdagen. En eerlijk is eerlijk: ook zonder de kerstdagen een gezonde traktatie voor tijdens de avondmaaltijd. Koolhydraatarm en eiwitrijk.*



## BEREIDINGSWIJZE

- Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak heel kort de spinazie op zo hoog mogelijk vuur. Voeg naar smaak peper en zout toe.
- Halveer de kipfilets in de lengte, zodat je twee gelijke plakken krijgt. Die je vervolgens na het vullen op elkaar kunt leggen. Bestrooi deze naar smaak met wat zout en peper.
- Leg op een halve kipfilet de helft van de zalm en de helft van de geroerbakte spinazie. Leg twee halve kipfilets op elkaar en zet de kipfilets stevig vast met een prikker.
- Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak de kipfilets om en om op laag vuur in ongeveer 15 min. gaar. Haal de kipfilets uit de pan en houdt warm in een schaal met aluminiumfolie.
- Voeg in de pan de room, de bouillon en de brie in stukjes toe.
- Verwarm dit zachtjes tot een smeeuige, volle saus.
- Maak de saus glad met de staafmixer. Voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer de saus apart.

Serveer eventueel met een koude pastasalade en/ of de zoete aardappelfrietjes. Ook lekker met de knoflook sperzieboontjes. Zie verderop in dit document bij de bijgerechten.

# ZALM GEWOON EN ZALM ANDERS

## INGREDIËNTEN

- 2 zalmmoten
- Citroensap voor het insmeren van de zalm
- Zout en peper
- Kokosolie
- Rozemarijn en dille (liefst vers natuurlijk, maar uit potje kan ook)

## VOOR DE SAUS

- 2 el olijfolie
- Klein teentje knoflook
- 1 sjalotje in kleine stukjes gesneden
- 3 verse korianderblaadjes (of koriander uit een potje)
- 1 groene chilipeper in stukjes
- 1 el citroensap



Voor de liefhebbers van zalm een perfect geserveerde zalmmoot om je vingers bij af te likken. En wil je eens gek doen? Kies voor een gepocheerde variant, feestelijk en smakelijk anders.

## BEREIDINGSWIJZE

- Maak de saus: pureer de ingrediënten voor de saus grof met een staafmixer of in een blender. Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Voor het bakken van zalm moet de pan heet zijn, dus verwarm deze goed voor. Bak in kokosolie en bestrijk 1 kant van de zalm met citroensap.
- Bak de zalm circa 5 minuten (per kant!), afhankelijk van de dikte van de moten. Belangrijk is dat de kerntemperatuur van de zalm 45 graden is (Tip: koop een thermometer voor 5 euro met waarmee je de binnenkant kunt meten; het is de beste investering die je in jaren hebt gedaan). Als de binnenkant van de zalm 45 graden is dan uit de pan halen en 5 minuten samen met de rozemarijn en dille in aluminiumfolie doen. Als de kerntemperatuur warmer wordt, dan wordt de zalm snel te droog!

Als je echt een andere zalm wilt serveren maak dan eens gepocheerde zalm (probeer dit eerst een keer voor de kerstdagen; het is niet heel moeilijk maar kan mislukken). Maak een bouillon met soepgroente en een potje vis bouillon uit de winkel. Zet de bouillon in een grote schaal in de oven en zet de oven op circa 60 graden. Wacht tot de bouillon tot 60 graden is gedaald; doe dan de moten zalm erbij. De temperatuur zakt nu naar circa 50 graden; hou deze temperatuur ongeveer 10 minuten aan (afhankelijk van de dikte van zalm). Meet de kern van de zalm met een thermometer; als deze 45 graden is dan is de zalm klaar; uit de oven halen en uit laten lekken. Je kunt een deel van de bouillon nog even laten indikken in een koekenpan en deze over de zalm gieten bij het opdienen.

Serveer met de knoflook sperzieboontjes en de zoete aardappelfrietjes. Zie verderop in dit document bij de bijgerechten.



# M A L S E B I E F S T U K R E E P J E S

( M E T B L O E M K O O L - B R O C C O L I P U R E E )

## INGREDIËNTEN

- 2 goede biefstuk naar keuze
- 300 gram Broccoli
- 1 kleine bloemkool
- Massala kruiden van Johnny boer (blikje bij elke supermarkt te krijgen tegenwoordig)
- Geraspte geitenkaas naar smaak (neem daarvoor de oude kaas, die raspt makkelijker); Parmezaanse kaas mag ook als je dat lekkerder vindt
- Een zakje Rucola sla
- Zakje soepgroente
- Kokosolie
- Olijfolie
- Peper en zout
- Rozemarijntakjes
- Limoen



*Het grote geheim van biefstuk bakken blijft natuurlijk de biefstuk zelf. Het bakken hiervan is het allerbelangrijkst. Mals en natuurlijk niet te droog. Tegenwoordig kun je bij de AH goede voorverpakte biefstuk krijgen uit Zuid Amerika. Je kunt natuurlijk ook gewoon de slager vragen. Kies een biefstuk die je lekker vindt en laat je niet misleiden door de 'biefstukpolitie' die je vertelt dat je absoluut haas, kogel of entrecote moet eten.*

- Kook de soepgroenten 20 minuten in ruim water.
- Voeg de broccoli en bloemkool toe en laat deze 8 minuten koken.
- Echt doen: laat de pan goed heet worden met een scheut olijfolie (neem milde olijfolie van AH) in ieder geval niet: extra verge (dat is zonde). Als je denkt: dit is echt te heet dan is het goed. Doe het zout (naar smaak in de olijfolie).
- Schroeï eerst 1 kant van de biefstuk dicht in 30 seconden draai hem daarna om (zonder er in te prikken) en laat de andere kant ook 30 seconden dichtschrœien. Doe nu de kokosolie erbij (een eetlepel)
- Blijf de biefstukjes om de 30 seconden omdraaien (dat is het derde geheim); doe dit 3 minuten.

- Neem de biefstukjes uit de pan en voeg peper toe, wikkel ze in aluminium folie en laat 5 minuten rusten.
- De broccoli en bloemkool zijn nu ook klaar; voeg een beetje kokosolie toe en een deel van de Parmezaanse kaas en meng dit met een blender of keukenmachine totdat er een puree ontstaat
- Vang het biefstuk vocht uit de aluminiumfolie op en doe het in de afgekoelde pan waar u de biefstuk in bakte. Voeg rozemarijntakjes toe en de limoen en verwarm het geheel.
- Snij de biefstukje nu in dunne plakjes (als ze nog te rood zijn voor uw smaak, dan kunt u ze nog 10 seconden(niet langer) in de pan met de rozemarijn en limoen leggen (Geheim 4).
- Leg de plakjes op het bord en strooi er het laatste gedeelte kaas overheen; garneer met Rucola en voeg een beetje van het vocht toe, presenteer de puree in bolletjes naast het vlees.

Serveer eventueel nog met de zoete aardappelfrietjes. Wil je liever geen broccoli bloemkoolpuree? Kies dan voor de rode kool. Zie verderop in dit document bij de bijgerechten.

# ZELFGEMAAKTE TIRAMISU



## INGREDIËNTEN

- 250 gram Mascarpone
- 2 eieren
- ca 8 druppels Stevia (of een andere zoetstof, maar proef goed of het zoetig genoeg is)
- een snufje zout
- 5 eetlepels sterke koffie
- Cacao poeder
- 2 blaadje gelatine

## BEREIDINGSWIJZE

- Zet sterke koffie en laat de gelatineblaadjes weken in koud water.
- Splits de eieren in dooiers en eiwitten. Doe een snufje zout bij de eiwitten en klop deze stijf in een glazen kom totdat je ze op de kop kunt houden.
- Klop de eidooiers samen met de mascarpone en voeg een paar druppels stevia naar smaak toe.
- Knijp de gelatine goed uit en giet de (warme) koffie hierbij
- Giet dan de koffie bij het Mascarpone mengsel en maak er een gladde crème van. Schep nu voorzichtig de eiwitten door de crème heen.
- Bekleed een schaal met plasticfolie zodat je het er gemakkelijk uit kunt halen.
- Schenk het mengsel in de schaal. Doe flink wat cacao in een zeefje en bestrooi het mengsel met een dikke laag cacao. Dek de Tiramisu af met plastic en laat het minstens 3 uur opstijven in de koelkast.

# KOOLHYDRAATARME FLUFFIGE PANNENKOEKJES



*De gebruikte ingrediënten zijn de basis voor een naturel pannenkoek. Je kunt natuurlijk van alles toevoegen. Van stukjes noot, tot stukjes appel en rozijnen. Probeer het gewoon eens uit en kies de lekkerste variant voor de kerstdagen. Wil je ze helemaal koolhydraatarm? Kies dan niet voor het fruit, maar ga voor noten.*

## INGREDIËNTEN (voor 1 pannenkoek of een paar kleintjes)

- 1 ei
- 1 pakje monchou van 100 gram
- Snufje zout
- Kokosolie

## BEREIDINGSWIJZE

- Mix het ei, het snufje zout en de monchou met een mixer tot een gladde massa.
- Verwarm in de koekenpan de kokosolie.
- Schenk het beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken op laag vuur.
- Als de pannenkoek aan de bovenkant droog is kun je deze voorzichtig omdraaien.
- Bak de pannenkoek nog 2 minuten.
- Laat afkoelen.

# M O K K A B R O W N I E S



## INGREDIËNTEN (voor 12 brownies)

- 150 g goede pure chocolade
- 100 g boter
- 1 tl zwarte sterke koffie
- 1 tl vanille essence
- 100 g gemalen amandelen
- 85 g fructose
- 4 scharreleieren

## BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 gr. Vet een vierkante bakvorm van 20 cm in en bekleed de bodem met bakpapier.
- Smelt de chocolade en boter in een hittebestendige kom op sudderend water; zorg dat de bodem van de kom het water niet raakt. Roer af en toe tot de chocolade en de boter gesmolten en glad zijn.
- Neem de kom voorzichtig van de pan en roer de koffie en vanille door het mengsel. Laat het geheel iets afkoelen. Meng de amandelen en de fructose er goed door. Scheid de eieren. Klop de dooiers licht en roer ze door het mengsel.
- Klop de eiwitten tot ze stijve pieken vormen. Spatel voorzichtig een flinke lepel eiwit door het chocolademengsel. Spatel dan de rest er goed door.
- Schep het mengsel in de bakvorm en bak het 20 tot 25 minuten of tot het gerezen is, de bovenkant stevig aanvoelt en het midden nog licht smeug is. Laat de cake afkoelen in de vorm. Stort hem, verwijder het bakpapier en snijd hem in 12 stukken.

Liever geen toetje maar een lekkere kop koffie? Kies eens voor een stukje pure chocolade erbij. Even wennen, maar het stilt gelijk je trek naar zoet!



# RODE KOOL ZONDER APPEL



## INGREDIËNTEN

- 2 el *Olijfolie*
- 3 el *balsamico*  
*azijn*
- 1 ui *gesnipperd*

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit 2 el olijfolie in een hapjespan of wok en fruit de ui 3 min. Voeg de rodekool toe en bak in 5-6 min. knapperig gaar. Schep de balsamicoazijn, de olijven en de Italiaanse kruiden erdoor en breng op smaak met peper en zout.

# KNOFLOOK SPERZIEBONEN



## INGREDIËNTEN

- *½ citroen*
- *25 g boter*
- *2 tenen knoflook*
- *1 theelepel gedroogde tijm*
- *600 g sperziebonen*

## BEREIDINGSWIJZE

Rasp de schil dun van 1/2 schoongeboende citroen en pers de vrucht uit. Smelt 25 g boter in een hapjespan en fruit 2 tenen knoflook in plakjes en 1 tl gedroogde tijm 1 minuut. Schep er 600 g schoongemaakte sperziebonen met 75 ml water en zout door en smoor afgedekt in 12 minuten zachtjes gaar. Breng op smaak met citroenrasp, citroensap en zwarte peper.

# Z O E T E A A R D A P P E L F R I E T J E S



## INGREDIËNTEN

- 2 zoete aardappelen (gewoon te verkrijgen in de supermarkt of bij de groenteboer)
- 1 knoflookteen
- Zeezout/ peper
- 1 tl paprika kruiden
- 1 tl Cayennepeper
- Olijfolie
- Bakpapier

## BEREIDINGSWIJZE

- Schil de aardappelen (ook is het uitermate geschikt om met schil te doen. Was de aardappel dan goed).
- Maak er langwerpige frieten van.
- Voeg de knoflook, paprikapoeder, zout, peper en olijfolie toe en meng de ingrediënten door elkaar.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de frieten op een bakplaat bekleed met bakpapier.
- Zet de frieten in de oven voor ongeveer 30 minuten op 200 graden.

