

PS. food &
lifestyle



Feestdagen

MENU INSPIRATIE



Gezond en gezellig tafelen tijdens de feestdagen

De feestdagen staan voor de deur; dé tijd om het extra gezellig te maken aan tafel. Geen stress maar wel sfeer, lekker eten en gezellig samenzijn.

In dit feestelijke kerstmenu vind je volop inspiratie voor een driegangendiner met voor ieder wat wils: vis, vlees én vega. Van verfijnde voorgerechten tot heerlijke hoofdgerechten en zoete afsluiters waar je blij van wordt. En omdat geen kerst compleet is zonder iets lekkers vooraf: drie feestelijke hapjes om de toon te zetten. Of je nu groots uitpakt of het juist intiem houdt; met dit menu tover je moeiteloos een vleugje kerstmagie op tafel.

We wensen je een heerlijke kerst toe!



Voorgerechten

Een lichte start die meteen de toon zet. Deze voorgerechten bewijzen dat gezond eten allesbehalve saai is. Verfijnde smaken en mooie combinaties om het kerstdiner mee te beginnen.



👤 6 PERSONEN

🕒 5 MINUTEN

🍴 VIS

Ingrediënten:

- 2 zakjes PS. food & lifestyle toast classic
- 80-100 g gerookte zalm
- 6 tl roomkaas light
- 300 g komkommer
- ½ rode ui
- 4 stengels verse bieslook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de komkommer in plakjes, de ui in halve ringen en hak de bieslook fijn. Besmeer de toast met roomkaas en beleg met de gerookte zalm, komkommer en ui. Garneer met de verse bieslook en breng op smaak met peper en zout. Eet de resterende komkommer eraast.



1 PERSOON

10 MINUTEN

VEGA

Bereidingswijze:

Smeer de courgette in met olijfolie en leg tussen de grill totdat de plakken aan weerszijden bruin kleuren. Breng de kruidenkaas op smaak met dille, peper en zout en voeg de tomaat toe. Verdeel de kruidenkaas over de courgette en rol op.

Bloemkoolsoep met krokante rauwe ham en peterselie



4 PERSONEN

30 MINUTEN

VLEES

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle grissini
- 5 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 200 g rauwe ham
- 1 bloemkool
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 100 ml kookroom light
- 8 el olijfolie
- 2 takjes verse platte peterselie
- Versgemalen peper

Bereidingswijze:

Snijd de bloemkool in roosjes, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook en ui. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak circa 5 minuten. Voeg de kruidenbouillon en 750 ml water toe, breng aan de kook en laat circa 15 minuten zachtjes koken. Bak ondertussen de plakjes rauwe ham uit in een droge koekenpan. Leg op een keukenpapier, laat uitlekken en breek in stukjes. Pureer vervolgens met een staafmixer de bloemkool tot een gladde soep, voeg de kookroom toe en breng op smaak met de versgemalen peper. Garneer met de rauwe ham, verse peterselie en resterende olijfolie.

Hoofdgerechten

Het middelpunt van het kerstdiner: puur, vol smaak en verrassend lekker. Of je nu kiest voor vis, vlees of een vega-variant, elk gerecht is een feest voor het oog én een verantwoorde keuze voor je lijf.



 1 PERSOON

 160 MINUTEN

 VLEES

Ingrediënten:

- 120-150 g mager runderstoofvlees
- 100 g verse rode kool, fijngesneden
- 1 el olijfolie
- 2 el rode wijnazijn
- 1 el (vloeibare) zoetstof
- 1 tl kaneel
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kruid het vlees met peper en zout en braad het in ½ el olie rondom bruin in een braadpan. Doe zoveel water in de pan dat het vlees net onder staat en draai het vuur laag. Circa 2½ uur laten sudderen. Smoor ondertussen de rodekool met ½ el olie en de zoetstof, kaneel en rode wijnazijn.

Tip: vanaf fase 2b mag je stukjes appel aan de rode kool toevoegen.



2 PERSONEN



25 MINUTEN

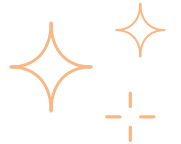


VIS

Kabeljauw met limoenrisotto

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 2 kabeljauwfilets
- 1 gekookt ei, gehalveerd
- 200 g groene asperges
- 2 tl roomboter
- ½ tl limoenrasp
- 2 tl limoensap
- 2 el roomkaas light
- Peper en zout



Bereidingswijze:

Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook of stoom de asperges beetgaar. Verhit de roomboter in een pan en bak de kabeljauw rondom goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng de sojarijst met de roomkaas, de limoenrasp en het limoensap en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de vis, limoenrisotto, asperges en het gekookt ei over twee borden en breng nog eventueel extra op smaak met peper en zout.



1 PERSOON



15 MINUTEN



VEGA

Bloemkoolrisotto met champignons en geitenkaas

Ingrediënten:

- 1 el verse geitenkaas
- 80 g bloemkoolrijst (*eventueel met behulp van een rasp of keukenmachine*)
- Klein handje rucola
- Handje champignons in kwarten
- ¼ rode ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, fijnggehakt
- ½ el olijfolie
- ¾ tl kruidenbouillon
- 1 tl citroenrasp
- 1 el peterselie, fijnggehakt
- Peper en zout

Tip: het kan zijn dat je niet alle bouillon nodig hebt, dus je hoeft deze niet helemaal op te maken als je merkt dat het niet meer wordt opgenomen.

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak deze 3-4 minuten en breng op smaak met wat peper. Doe vervolgens de bloemkoolrijst erbij en bak deze kort mee. Breng 100 ml water aan de kook en voeg hier de kruidenbouillon aan toe. Voeg nu beetje bij beetje de bouillon toe aan de bloemkoolrijst en roer ondertussen goed door. Ga net zo lang door tot de bloemkoolrijst beetgaar en lekker smeuïg is. Voeg dan de geitenkaas en de rasp van de citroen toe en meng goed door elkaar. Breng eventueel nog extra op smaak met zout en peper en garneer met de rucola en verse peterselie. Vanaf fase 2B kun je er nog wat gehakte hazelnoten of amandelen aan toevoegen.

Nagerechten

Een zoete afsluiter zonder schuldgevoel. Deze koolhydraatarme desserts zijn romig, feestelijk en heerlijk bevredigend; het bewijs dat verantwoord genieten echt kan.



Banoffee ☆ ·
cheesecake ☆

👤 8-10 PORTIES

🕒 30 MINUTEN + 2 UUR OPSTIJVEN

Ingrediënten:

- 4 zakjes PS. food & lifestyle speculaas biscuitjes
- 1 zakje PS. food & lifestyle dessert banaan
- 1 zakje PS. food & lifestyle dessert karamel toffee
- 1 zakje PS. food & lifestyle chocoladeparels
- 500 g magere kwark
- 2 el roomboter, gesmolten
- 5 gelatineblaadjes
- Cacaopoeder

Extra: keukenmachine,
springvorm van 20 cm.

Bereidingswijze:

Bekleed de bodem van een kleine springvorm met bakpapier. Maal de biscuitjes fijn in de keukenmachine. Meng met de roomboter en verdeel het mengsel over de bodem. Goed aandrukken met de bolle kant van een lepel en laat hard worden in de koelkast. Meng de inhoud van het zakje dessert banaan en het zakje dessert karamel toffee door de kwark. Week ondertussen de gelatineblaadjes circa 5 minuten in een bodempje koud water. Verwarm 160 ml water in een pannetje en laat de gelatineblaadjes hierin oplossen. Laat het een beetje afkoelen en roer dan door het banaan- en karameltoffee-mengsel. Stort het mengsel in de springvorm en laat het geheel 2 uur opstijven in de koelkast. Bestrooi het taartje voor het serveren met een beetje cacaopoeder en de chocoladeparels.



Tiramisu

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle cantuccini kokos
- 2 tl PS. food & lifestyle gezouten karamelstroop
- 4 el magere kwark
- 1 kopje koffie
- Snuf cacaopoeder

👤 2 PERSONEN ⌚ 10 MINUTEN

Bereidingswijze:

Zet een kopje koffie en schenk hierin een scheutje gezouten karamelstroop. Laat de cantuccini koekjes hier 5 minuten in weken. Pak twee kleine glaasjes en leg in elk glas twee à drie koekjes, schep hier een laagje magere kwark overheen en herhaal dit tot de koekjes op zijn. Strooi als finishing touch een beetje cacaopoeder over het toetje en geniet van deze PS. food & lifestyle proof tiramisu!



Karamel toffeetoetje

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle dessert karamel toffee
- ½ biscuitje PS. food & lifestyle biscuit speculaas
- 1 el Griekse yoghurt 0% vet

Tip: ook lekker met een snuffje kaneel of koek- en speculaaskruiden

👤 1 PERSOON ⌚ 15 MINUTEN

Bereidingswijze:

Bereid het dessert volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de yoghurt erdoor en doe in een mooi schaalkje. Verkruiemel het speculaasje over het dessert.

Hapjes

Kleine bites met groots effect! Deze koolhydraatarme hapjes zijn perfect om het feest te beginnen; elegant, smaakvol en net even anders. Ideaal om je gasten mee te verrassen.



· Kerst crostini ·

👤 4 PERSONEN

🕒 10 MINUTEN

🐮 VLEES

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle toastjes
- 1 portie carpaccio
- 2 el truffelmayonaise
- 1 handje rucola
- 1 el Parmezaanse kaas, geraspt (vanaf fase 2A)
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verdeel de carpaccio over de toastjes. Doe op ieder toastje een beetje truffelmayonaise. Maak af met wat blaadjes rucola, Parmezaanse kaas en peper en zout.



Bloemkool-bitterballen

Ingrediënten:

- 2 pakjes PS. food & lifestyle toast classic (in de blender fijn gemalen tot paneermeel)
- 1 bloemkool in roosjes
- 1 bol mozzarella light in kleine stukjes
- 1 ei
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 blaadjes gelatine (geweekt volgens gebruiksaanwijzing op verpakking)
- 2 el gesneden basilicum
- 1 tl gemalen venkelzaadjes
- Paar takjes peterselie, fijngehakt

Vanaf fase 2A

Extra: blender en schone theedoek

8 PERSONEN 45 MINUTEN

VEGA

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Maal, met behulp van een blender, de bloemkoolroosjes zeer fijn tot bloemkoolrijst. Verwarm de bloemkoolrijst 8 minuten in de magnetron op 750 watt. Leg dan alles op een schone theedoek en knijp het vocht eruit. Meng de mozzarella, bloemkoolrijst, gelatine, venkelzaadjes, knoflook en de basilicum door elkaar en draai er kleine balletjes van. Rol ze vervolgens eerst door het ei en dan door het paneermeel. Bak ze circa 25 minuten in de voorverwarmde oven. Keer de balletjes halverwege om. Garneer met verse peterselie.

Tortillahapjes met garnaal



Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla-chips kaas
- 1 bakje grote garnalen (± 15 stuks)
- 1 avocado
- 2 lente-uitjes in ringen
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- ½ rode peper, heel fijngehakt
- 1 tl paprikapoeder
- Het sap van 1 partje citroen
- 1 tl olijfolie

***Tip:** leg eventueel een blaadje sla tussen het chipje en de avocado, zodat het chipje niet zacht wordt.*

4 PERSONEN 15 MINUTEN

VIS

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een pan en bak de garnalen met het paprikapoeder in circa 5 minuten gaar. Meng goed zodat alle garnalen een laagje paprikapoeder hebben. Prak de avocado in een kommetje en meng met de gesnipperde rode ui en de rode peper. Breng op smaak met zout en peper en het citroensap. Neem een tortillachipje, beleg met het avocadomengsel en leg hier een gebakken garnaal bovenop. Garneer de hapjes met de lente-ui.

Tips voor de feestdagen

Voedingstips

- ☆ Maak je ontbijt extra feestelijk met de PS. croissant of toast en lekker beleg zoals carpaccio, een gekookt eitje, rosbief of gerookte zalm.
- ☆ Serveer bij het hoofdgerecht verschillende groenten. De frisse kleuren van groenten staan prachtig bij vlees of vis en nodigen uit om een ruime portie te nemen.
- ☆ Kies zoveel mogelijk voor water. Zet een mooie karaf op tafel en doe er munt, citroen of slierten komkommer in.
- ☆ Eet je bij familie of vrienden? Neem zelf een lekker gerecht mee. Zo bepaal je zelf wat er op tafel komt te staan.
- ☆ Zin in een speciale koffie als afsluiter van het diner? Giet dan een kopje espresso in de PS. food & lifestyle drank romige cappuccino of de PS. food & lifestyle vanille drank ready to go zodat je kunt genieten van een lekker drankje in plaats van dessert.

Leefstijltips

- ☆ Kerst duurt slechts 2 dagen. Houd de rest van de december maand je gezonde leefstijl gewoon vast.
- ☆ Probeer ook met kerst in je gewone ritme te blijven door iedere 2 a 2,5 uur iets te eten wat eiwitrijk en koolhydraat-arm is.
- ☆ Maak iedere dag (ook met kerst) een flinke wandeling. Zo ben je lekker gezond bezig en blijft je vertering goed op gang.
- ☆ Ga niet te laat naar bed, want weinig slaap zorgt ervoor dat de hormonen ghreline en leptine uit balans raken. Deze hormonen hebben invloed op je honger- en verzadigingsgevoel. En die heb je 's ochtends weer nodig om gezonde keuzes te maken.
- ☆ Herpak je na de feestdagen meteen door je normale ritme weer op te pakken en een afspraak bij je coach in te plannen.

Maar vooral: geniet van de feestdagen!



C'park Bata | Europaplein 1 | 5684 ZC Best
info@psfoodandlifestyle.com | www.psfoodandlifestyle.nl | .be