

Feestelijke ideeën om 2024 lekker gezond in te zetten

Lekker feesten zonder extra kilo's tijdens de feestdagen?

Deze feestideetjes eens uit proberen?

Kei lekker en gezond!



wenst u uitgebalanceerde en
gezonde eindejaarsfeesten toe

Inhoudstabel

Feestidee 1

Groentenlasagne

↻

Consommé naar keuze

↻

Reefilet met kaneelappeltje en lekkere krokante zoete aardappelfrietjes

↻

Platte kaastaart

Feestidee 2

Samenspel van een sprankelend aperitief
met kleine voorproevertjes

↻

Royale visfondue

↻

Trioetje van zoete afsluiters

Feestidee 3

Hapjesbuffet

Enkele suggesties

- De meeste gerechtjes worden per persoon aangegeven. Zo kan U zelf vermenigvuldigen volgens het aantal personen, dat U verwacht.
- Zelfs het eenvoudigste gerechtje, leuk gepresenteerd als individuele portie, ziet er al feestelijk uit.
- Presentatietip: zorg voor kleine bordjes, mokkatasjes, borrelglaasjes, theelichtglaasjes, lepels, kleine papieren vormpjes, taartschotels op voet.....
- Vervang het broodje op tafel eventueel door hompjes van een heel donker brood. Snij hiervoor een ongesneden brood in gelijke blokjes.
- Plaats kannen met water, laat in het water verse munt trekken en flinterdunne limoenschijfjes.
- Geniet van je glaasje champagne of wijn voor de smaak en drink water voor de dorst.
- Maak tussen het feesten door ook tijd voor een mooie winterwandeling.
- Afkortingen: eetlepel = el, koffielepel = kfl, theelepel = tl, gram = g, liter = l, minuten = min.



Feestidee 1

Groentelasagne
Consommé naar keuze
Reefilet met kaneelappeltje en aardappelbolletjes
Platte kaastaart

Groentelasagne



Benodigheden per persoon:

¼ aubergine, ¼ courgette, 1 grote tomaat, ½ teentje knoflook, gehakte basilicum, gehakte peterselie, peper en zout, 50 g light mozzarella, ½ el olijfolie, 1 el wijnazijn

Bereiding:

1. Spoel de groenten en dep ze goed droog met keukenpapier.
2. Snij de aubergine in lange plakken van ½ cm dikte, snij de courgettes schuin in schijven van ½ cm dikte.
3. Snij de tomaat in schijfjes van ½ cm dikte.
4. Snij de mozzarella in dunne sneetjes.
5. Bak de aubergine en courgette plakjes in een grillpan of plaats ze onder de grill.
6. Vermeng de olijfolie, de wijnazijn, met geperste knoflook en de gehakte tuinkruiden.
7. Schik op een bord:



wenst u uitgebalanceerde en
gezonde eindejaarsfeesten toe

- a. Eerst een lange plak aubergine, dan 2 tot 3 schijfjes courgette, hierop 1 tot 2 schijfjes tomaat, de mozzarella, aubergine,...
 - b. Breng kaas en tomaten op smaak met peper en zout.
 - c. Steek het geheel vast met cocktailprikkers of saté stokjes en plaats indien gewenst even in een voorverwarmde oven.
8. Versier het bord met enkele blaadjes basilicum en de saus.

Per persoon:	200 kcal
Vet:	11 g
Eiwit:	12 g
Koolhydraten:	12 g

Reefilet, met kaneelappeltje in de oven met zoete aardappelfrietjes



Benodigheden per persoon:

125 g reefilet *, 1 elstar appel of cox, 1 kfl veenbessencompote of gelei, 3 middelgrote zoete aardappelen, 1 el olie, 1 el wildfond, 1 el uienconfituur, 1 sjalotje, scheutje rode wijn, 1 el vetarme room, peper en zout, veldsla

Materiaal: appelboor

Bereiding:

1. Schil de zoete aardappelen en snij frietjes. (zie recept: [geheim krokante zoete aardappelfrietjes](#))
2. Was de appel en haal het klokhuis eruit.
3. Snij de sjalot fijn.
4. Plaats de appel gedurende ongeveer 20 min. in een warme oven (175°C) in een ovenschotel met een bodempje water (plaats het bord mee in de oven om te verwarmen).
5. Leg de zoete aardappelfrietjes op een ingevette ovenschaal (volg recept "geheim zoete aardappelfrietjes")
6. Was ondertussen de veldsla.
7. Verhit in een pan de olijfolie en bak de reefilet. Haal de reefilet uit de pan en plaats even in de oven.
8. Giet eventueel overtollig vet uit de pan en glaceer het sjalotje, voeg de wildfond, de vetarme room en de uienconfituur toe en eventueel een scheutje rode wijn.
9. Schik op het verwarmde bord de reefilet, de appel bestrooid met kaneel en versierd met de veenbessencompote, de veldsla en de zoete aardappelfrietjes.
10. Serveer de saus over de reefilet of apart.

** Als alternatief kan er ook lamsfilet, hertekalf, everzijfilet of kalkoenfilet gebruikt worden.*

Per persoon:	522 kcal
Vet:	17 g
Eiwit:	30 g
Koolhydraten:	62 g

Platte kaastaart



Benodigdheden voor springvorm van 24 cm = 12 porties:

750 g magere platte kaas, 50 g volkorenmeel, 100 g suiker, 25 g vanillesuiker, 1 vanillestokje fijngemalen, 3 eieren, 1 citroen, 400 g uitgelekte krieken

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen tot 175°C.
2. Citroen goed wassen en de schil raspen.
3. Eigeel met de suiker zeer schuimig kloppen en hieronder de platte kaas, volkorenmeel en citroenrapsel mengen.
4. Fruit onder scheppen.
5. Eiwit en vanillesuiker stijfkloppen en luchtig onder het platte kaas mengsel scheppen.
6. Springvorm invetten en vullen met het platte kaas mengsel.
7. Taart gedurende 60 tot 70 min. bakken op 175°C.

Laten afkoelen en in 12 stukken snijden.

Per persoon:	150 kcal
Vet:	3 g
Eiwit:	9 g
Koolhydraten:	24 g

Feestidee 2

Samenspel van een sprankelend aperitief
met kleine voorproevertjes



Royale visfondue



Triootje van zoete afsluiters

Samenspel van een sprankelend aperitief met kleine voorproevertjes

Courgettepakketje



Benodigheden:

½ sneetje roggebrood, 60 g magere platte kaas, 1 kfl dressing, 30 g tomaten op sap, goed uitgelekt en fijngesneden, 1 klein teentje knoflook fijngeperst, 1 tl gedroogde basilicumblaadjes, ½ middelgrote courgette, scheutje olijfolie, 1 kfl citroensap, 1 kleine el zwarte-olijfpasta

Bereiding:

1. De platte kaas tot een smeuvige massa kloppen. Dressing, tomaten, knoflook en basilicum toevoegen en goed erdoor kloppen. Platte kaasmengsel wegzetten.
2. Uiteinden van de courgette afsnijden. Courgette in de lengte in dunne repen snijden. De repen op een koude grillplaat leggen en met olijfolie bestrijken. Repen in 10 min. Goudbruin grillen onder een matig hete grill. Op keukenpapier laten uitlekken en met citroensap besprenkelen.
3. Roggebrood met olijfpasta besmeren en met het platte kaasmengsel beleggen. Courgettereppen dakpansgewijs over de platte kaas leggen. Ieder deegreepje in stukjes snijden voor het opdienen.

Per persoon: 176 kcal
Vet: 10,5 g

Eiwit: 17,5 g
Koolhydraten: 19 g

Mosseltjes in de oven



Benodigdheden per persoon:

100 g verse mosseltjes (met groentjes), verse knoflook, 1 el magere gemalen kaas

Bereiding:

1. Kook de mosseltjes met groenten tot de schelpen zich goed openen.
2. Verwijder de bovenste schelp maar laat het mosseltje in de andere helft zitten. Leg ze op een bakplaat.
3. Pers de knoflook over de mosseltjes uit.
4. Verdeel de gemalen kaas erover.
5. Gratineer in de oven tot de kaas goed gesmolten is.

Per persoon: 33 kcal
Vet: 2 g
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 0 g

Champignons gevuld met hammousse



Benodigheden per persoon:

20 g magere platte kaas, 20 g gesmoorde ham, 3 Parijse champignons, ½ blokje ontvette kippenbouillon, 1 el citroensap

Bereiding:

1. Smoor de champignons in een bodempje water met citroensap en een half blokje ontvette kippenbouillon. Het champignonvlees moet stevig blijven. Pas de kooktijd aan volgens de dikte van de champignons.
2. Mix platte kaas en ham onder elkaar. Niet kruiden.
3. Vul de champignonhoedjes met een garneerspuut en dien het geheel op met een kleine rauwkostgarnituur.

Per persoon:	40 kcal
Vet:	1 g
Eiwit:	6,8 g
Koolhydraten:	1 g

Helder soepje met prei en sojascheuten



Benodigheden voor 4 personen:

65 g sojascheuten, 200 g preiwit, ½ l ontvette groentebouillon of kippenbouillon, sojasaus, peper (en zout)

Bereiding:

1. Maak de preistengels schoon, spoel ze grondig af en snij ze in dunne ringen.
2. Was de sojascheuten, doe ze in een vergiet en overspoel met kokend water zodat ze knapperig blijven.
3. Breng de bouillon aan de kook, voeg de prei en de sojascheuten toe en laat alles 10 min. zachtjes koken.
4. Breng de soep op smaak met peper, sojasaus (en zout).
5. Schenk de soep in kleine porties en dien warm op.

Per persoon:	35 kcal
Vet:	1 g
Eiwit:	2 g
Koolhydraten:	5 g

Visfondue



Benodigdheden per persoon:

150 g vis (scampi's, zeeduivel, zalm kabeljauwhaasje), 1 sneetje filet d'anvers, ontvette visbouillon, 3 gemiddelde aardappelen in de schil of ½ zakje zilvervliesrijst

Voor de saus: 1 kfl mayonaise (paarse dop D&L), 1 kfl magere yoghurt, 1 kfl magere platte kaas, zout, venkelloof

Bereiding:

1. Verwarm de visbouillon.
2. Kook de aardappelen of de zilvervliesrijst.
3. Meng mayonaise, magere yoghurt en magere platte kaas, breng op smaak met peper en zout.
4. Hak een deel van het venkelloof fijn en meng dit onder het sausje.
5. Snij de aardappelen in twee en schenk de saus tussen de halve aardappeltjes of serveer de rijst in een klein kommetje met de saus als toefje.
6. De vis aan tafel laten garen in de visbouillon (het sneetje filet d'anvers kan gebruikt worden om een vispakketje te maken).

Per persoon:	255 kcal
Vet:	4 g
Eiwit:	31 g
Koolhydraten:	23 g

Groenteratatouille



Benodigdheden per persoon:

1 kleine aubergine, zout, 1 el olijfolie, ½ ui in dunne plakjes, 1 teentje knoflook geperst, 1 ontvelde vleestomaat, 1 kleine courgette in plakjes, ½ rode paprika zonder zaadjes en in plakjes, 60 g paddestoelen in plakjes, 1 tl tomatenpuree, 1 laurierblad, tijm, rozemarijn, marjolein, versgemalen zwarte peper

Bereiding:

1. Snij de aubergine in plakjes, leg ze in een vergiet en bestrooi ze met zout. Laat ze 10 minuten staan en dep ze droog met keukenpapier. Zet ze opzij.
2. Verhit de olie in een koekenpan. Voeg alle groenten, tomatenpuree, laurierblad, look, kruiden en peper toe en roer alles goed door elkaar.
3. Dek de pan af en kook het mengsel onder af en toe roeren 50 minuten op een zacht vuurtje tot de groenten gaar zijn. Haal de pan van het vuur en verwijder het laurierblad.
4. Serveer de ratatouille gegarneerd met takjes verse kruiden.

Per persoon:	202 kcal
Vet:	9,9 g
Eiwit:	8 g
Koolhydraten:	20 g

Trio van zoete afsluiters

Tropische fruitsla



Leuk presentatie voorbeeld voor kinderen

Benodigheden per persoon:

100 g fruit (kiwi, mango, ananas, lychee, pompelmoes of sinaasappel, blauwe druiven, passievrucht,..) sap van een ¼ limoen, 1 kfl kokos, 1 tl kersenessence

Bereiding:

1. Schil en snij het fruit in kleine stukjes. Schil de pomelmoes of sinaasappel zodanig dat het witte vlies ook weg is en snij in kleine partjes (vang het sap dat vrijkomt op).
2. Doe alle vruchten in een glaasje en overgiet met het limoensap en het sinaasappel- of pomelmoessap.
3. Bestrooi het geheel met het kokos en de kersenessence.
4. Laat een tijdje rusten in de koelkast alvorens het op te dienen.

Per persoon: 50 kcal
Vet: 0 g
Eiwit: 1,5 g
Koolhydraten: 10,5 g

Witte sneeuw



Benodigheden per 4 personen:

100g magere platte kaas, 2 el suiker, 2 el magere melk, 50g witte chocolade, 1 ei.

Bereiding:

1. Splits het ei. Doe de dooier in een kopje en de helft van het eiwit in een vetvrije schaal. Klop het eiwit stijf, samen met de helft van de suiker.
2. Breek de chocolade in stukjes en doe deze in een kom. Houd een klein stukje apart voor de garnering.
3. Laat de chocolade au bain marie smelten en voeg de melk toe. Roer goed.
4. Voeg als de chocolade gesmolten is, de eidooier toe en roer tot je een smeuïge massa krijgt.
5. Doe de andere helft van de suiker in een kopje en voeg twee lepels water toe. Roer goed en meng dit ook door de chocolade. Meng alles goed met een garde.
6. Spatel de platte kaas door de chocolade.
7. Schep het opgeklopte eiwit voorzichtig onder de chocolademousse.
8. Breng de mousse in een klein glaasje en laat dit in de koelkast staan tot vlak voor het opdienen.
9. Garneer met wat geraspte chocolade.

Per persoon: 118 kcal
Vet: 6 g
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g

Yoghurtbavarois met bosvruchtensaus



Benodigdheden per persoon:

40 g bosvruchten (diepvries), $\frac{1}{2}$ blaadje witte gelatine, 1 el halfvolle melk, 35 g magere yoghurt, 1 el vetarme slagroom (20 %), 1 afgestreken el kristalsuiker, beetje citroensap

Bereiding:

1. Bosvruchten in verpakking in ca 3 uur ontdooien.
2. Gelatine 5 min. laten weken in koud water.
3. De melk verwarmen en de gelatine erin oplossen. Melk iets laten afkoelen.
4. Yoghurt in kom schenken en het melk-gelatinemengsel erdoor kloppen.
5. In een andere kom de slagroom met $\frac{2}{3}$ van de suiker luchtig kloppen.
6. Slagroom voorzichtig door yoghurtmassa scheppen.
7. Mengsel in een klein glaasje overbrengen. Afdekken met plasticfolie en de bavarois in de koelkast 2 uur laten opstijven.
8. Het merendeel van de bosvruchten met $\frac{1}{3}$ van de suiker en het citroensap pureren met staafmixer. Fruitpuree met bolle kant van een lepel door een zeef wrijven zodat de pitjes achterblijven.
9. Saus mengen met een paar achtergehouden vruchten en tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.
10. Bavarois en saus uit koelkast nemen. Bosvruchtensaus over de bavarois schenken en direct opdienen.

Per persoon: 129 kcal
Vet: 7 g
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 20 g

Feestidee 3

Hapjesbuffet

Carpaccio van rauwkost



Benodigheden per persoon:

$\frac{1}{8}$ komkommer, 1 wortel, $\frac{1}{8}$ venkel, citroensap

Voor de saus: 1 kfl mayonaise, 1 kfl magere yoghurt, 1 kfl magere platte kaas, zout, venkelloof

Bereiding:

1. Meng mayonaise, magere yoghurt en magere platte kaas, breng op smaak met peper en zout.
2. Hak een deel van het venkelloof fijn en meng dit onder het sausje.
3. Schil de komkommer en verwijder de zaadjes. Schil met een dunschiller flinterdunne reepjes van 3 cm.
4. Schil de wortel en schil met een dunschiller flinterdunne reepjes van 3 cm.
5. Was de venkel, verwijder harde of beschadigde stukken, Schil met een dunschiller plakjes van 3 cm. Besprenkel met citroensap.
6. Schik op een bord afwisselend een reepje komkommer, een reepje wortel en een plakje venkel.
7. Breng in het midden wat saus aan.
8. Versier met wat venkelloof.
9. Plaats afgedekt in de koelkast en dien fris op.

Per persoon:	62 kcal
Vet:	5 g
Eiwit:	4 g
Koolhydraten:	12 g

Gevulde Kerstomaatjes



Benodigdheden per persoon:

1 kerstomaatje, 10 garnaltjes, peterselie, peper,
Presentatie: kleine papieren vormpjes (en taartschotel op voet)

Bereiding:

1. Hol het kerstomaatje uit en strooi er wat peper in.
2. Maak een mengsel van fijngemaakte peterselie en grijze garnalen en vul hiermee de tomaatjes.
3. Prik een cocktailprikker door het hoedje en het gevulde tomaatje.
4. Plaats het tomaatje in een papieren vormpje (en plaats op een taartschotel)

Per persoon: 18 kcal
Vet: 0,5 g
Eiwit: 3,5 g
Koolhydraten: 0,5 g

Pompelmoesverrassing



Benodigdheden per persoon:

1 partje van een roze pompelmoes, 1 flinterdun reepje gandaham, 3 geroosterde pijnboompitten

Bereiding:

1. Schil de pompelmoes met een mes en snij de partjes tussen de vliezen uit.
2. Wikkel het pompelmoespartje in een flinterdun reepje gandaham.
3. Leg op een hapjeslepel of el en bestrooi met de pijnboompitten.
4. Dien koel op.

Per persoon:	55 kcal
Vet:	4,5 g
Eiwit:	6 g
Koolhydraten:	1,5 g

Witloofhapje



Benodigdheden per persoon:

1 witloofblaadje, 1/8 appeltje, 1 sinaasappelpartje, 2 blaadjes basilicum

Bereiding:

1. Snij of stamp de basilicumblaadjes fijn in een potje.
2. Schil de sinaasappel met een mes en snij het partje tussen de vliezen uit.
3. Snij boven het potje met de basilicumblaadjes het partje in kleine stukjes en vang zo het sinaasappelvocht boven op de basilicum op.
4. Was of schil de appel en snij deze in kleine blokjes en meng met de sinaasappelblokjes en basilicum.
5. Schep het mengsel op het witloofblaadje.
6. Dek af tot vlak voor opdienen en dien koel op

Per persoon:	7 kcal
Vet:	0 g
Eiwit:	0 g
Koolhydraten:	2 g

Zalmtostjes



Benodigdheden:

1 vierkante snede volkorenbrood, snede gerookte zalm ter grootte van ½ snede brood,
rucola, ½ el mascarpone
Presentatie: houten prikker, bordje of papieren vormpje

Bereiding:

1. Besmeer het brood dun met mascarpone en snij het in de helft door.
2. Leg op één helftje rijkelijk rucolasla en vervolgens de zalm.
3. Dek toe met andere helft volkorenbrood.
4. Snij in driehoekjes.
5. Bak de toastjes in het croque-monsieur toestel.
6. Steek er een houten prikker in en serveer op een bordje of in een papieren vormpje.

Per persoon:	148 kcal
Vet:	6,5 g
Eiwit:	8,5 g
Koolhydraten:	13,5 g

Geitenkaashapje



Benodigheden per persoon:

1 klein geitenkaasje, $\frac{1}{4}$ Braeburn appel of een andere krokante appel, $\frac{1}{4}$ kfl honing, $\frac{1}{2}$ sneetje Wasa knäckebröt

Bereiding:

1. Was de appel grondig en snij de appel in hele kleine stukjes.
2. Maak een sausje van 1 kfl honing met 1 el warm water.
3. Schenk dit over de appeltjes.
4. Schik elk geitenkaasje op een vuurvast schoteltje of bordje.
5. Plaats onder een hete grill gedurende 1 min. (tot kaasje begint te smelten).
6. Breng op ieder geitenkaasje rijkelijk appeltjes aan en verdeel het vocht.
7. Plaats terug 1 tot 2 min. onder de grill.
8. Presenteer warm met $\frac{1}{2}$ sneetje knäckebröt.

Per persoon:	139 kcal
Vet:	9,5 g
Eiwit:	6 g
Koolhydraten:	9 g

Mosseltoastjes



Benodigheden per persoon:

8 gekookte mosseltjes, 1 kfl mosselkookvocht, 1 tl olijfolie, ½ sjalotje, peterselie, teentje look, ½ snede bruin brood, kerstomaatje

Bereiding:

1. Kneus het knoflookteentje en wrijf hiermee het sneetje brood in.
2. Snipper de sjalot fijn en meng deze met de olijfolie en het kookvocht van de mosseltjes.
3. Rooster de snede brood lichtjes en snij in 2.
4. Leg de mosseltjes op het brood en besprenkel met het sausje.
5. Plaats 1 à 2 min. onder een hete grill.
6. Versier met gesnipperde peterselie en eventueel partje van een kerstomaatje.

Per persoon:	110 kcal
Vet:	6 g
Eiwit:	6 g
Koolhydraten:	8 g

Gevulde champignons



Benodigdheden per persoon:

2 grote champignons, 1 el light kruidenkaas, 1 kfl gehakte peterselie, peper, citroensap

Bereiding:

1. Maak de grote champignons schoon en besprenkel rijkelijk met citroensap.
2. Haal het steeltje eruit en snipper dit fijn.
3. Bestrooi de uitgeholde zijde met peper.
4. Vermeng de kruidenkaas met de gehakte peterselie en het fijngehakte champignonsteeltje.
5. Plaats in een verwarmde oven 10 min. op 150°C.
6. Werk af met een beetje peterselie.

Per persoon:	45 kcal
Vet:	4 g
Eiwit:	2 g
Koolhydraten:	1 g

Vitaminecocktail



Benodigdheden per persoon:

1 mandarijntje of clementine, enkele muntblaadjes

Materiaal: fruitpers - Presentatie: borrelglasje of portoglas

Bereiding:

1. Pers het mandarijntje of clementine uit.
2. Knip de muntblaadjes fijn.
3. Giet in een borrelglasje en strooi de muntblaadjes bovenop.
4. Dien koel op.

Per persoon:	21 kcal
Vet:	0 g
Eiwit:	0,5 g
Koolhydraten:	4,8 g

Gegrilde ananasfantasie



Benodigdheden per persoon:

1 schijf verse zoete ananas, 1 el ijskoude halfvolle yoghurt, 1 mespunt kandijsuiker, ($\frac{1}{2}$ kfl anijszaadjes)

Bereiding:

1. Snij de schijf ananas in hapklare stukjes.
2. Schik in een ovenschoteltje en plaats 2 à 3 min. onder de hete grill.
3. Meng ondertussen de yoghurt en de kandijsuiker (en de anijszaadjes).
4. Giet het koude mengsel over de gegrilde ananas en dien dadelijk op.

Per persoon:	30 kcal
Vet:	0,5 g
Eiwit:	1 g
Koolhydraten:	6 g

Chocoladeverrassing



Benodigdheden voor 6 tot 8 porties:

100 ml culinaire vetarme room, 100 g bittere chocolade, 100 magere platte kaas, 1 kfl suiker, 1 el cognac, 6 tot 8 physalisvruchtjes

Bereiding:

1. Laat de room een weinig inkoken.
2. Rasp de chocolade en roer deze onder de room tot hij volledig gesmolten is.
3. Laat afkoelen.
4. Voeg de magere platte kaas, de suiker en de cognac toe.
5. Meng alles goed door elkaar.
6. Verdeel over kleine borrelglaasjes of eierdopjes.
7. Laat goed afkoelen in de koelkast.
8. Versier voor het opdienen elke portie met een physalisvruchtje.

Per persoon:	105 kcal
Vet:	6,5 g
Eiwit:	2 g
Koolhydraten:	9 g