

Tips en Tricks voor Gezond de feestdagen door.



Dit is ontzettend lekker maar de verkeerde manier.

December is altijd een drukke hectische maand. De aanloop naar de feestdagen zorgt voor een overvolle agenda en de daarbij nodige inspanning.

Lekker eten, tussendoor wat lekkers, als je niet uitkijkt kom je kilo's aan..... en dat is eigenlijk iets wat wij niet willen.

We eten massaal te veel en te ongezond in deze maand. Zelfs voor ons, mensen die het hele jaar goed opletten vervallen voor ze het weten in onbeperkt snoepen, eten en drinken.

“het is zo gezellig, het is maar één keer per jaar, moet kunnen toch.....?”

Laat je niet gek maken door anderen, vier de feestdagen zoals jij ze wilt...4 gangen diner is echt niet nodig.

Natuurlijk mag en kan dat weleens, maar om grote schade in januari te voorkomen hoop ik dat jullie wat kunnen met de volgende tips/tricks en voorbeelden van heerlijke verantwoorde gerechten .

Om te beginnen een aantal tips;

- Het is vrijwel onmogelijk om alle lekkernijen te laten staan. Spreek met jezelf af dat het bij kleine hoeveelheden blijft en neem dan dat wat je het lekkerste vindt.
- Probeer de dagen tussen de feestdagen een normaal en gezond eetpatroon aan te houden.
- Na het gezamenlijke diner als iedereen de deur uit is (of niet). Ruim dan direct de restjes op en zet ze uit het zicht, als je het niet ziet kom je ook niet in de verleiding.
- Ga je ergens op bezoek, eet dan voor je van huis gaat iets gezonds. Wat mij altijd goed bevalt is het eten van een gekookt eitje of een bakje rauwkost, de nodige eiwitten en het vult goed de maag. Dan zul je minder geneigd zijn om teveel te eten.
- Neem geen restjes van anderen mee naar huis.
- Zorg dat je zelf de hand hebt in wat er op tafel komt. Bied aan een (gezond) gerecht mee te nemen of te helpen met het maken van de hapjes. Bespreek het en

leg uit waarom het voor jou zo belangrijk is. Goede vrienden en familie zullen het zeker begrijpen. Als je denkt dat het wat minder goed geregeld is, neem dan zelf wat lekkers mee en laat zien hoe leuk het kan zijn.

- Probeer zo min mogelijk calorieën te drinken. Zet standaard naast ieder glas (alcohol) een glas water. Alcohol sowieso met mate of helemaal niet. Kijk uit voor verse vruchtensappen en frisdranken (waar vaak toch veel suikers in zitten), dat alles in beperkte mate. Het kan echt, maak er voor jezelf een uitdaging van om zo gezond mogelijk de feestdagen door te komen. Maak bewuste keuzes daarmee voorkom je de zogenaamde negatieve gevoelens.



Blijf veel water drinken en probeer die dagen ook wat beweging te krijgen. Even een wandeling of gewoon wat oefeningen thuis (Drenthe beweegt).

Maak je thuis je eigen diners en hapjes ?

Denk dan;

Meer is niet altijd beter

Minder gangen, kleine porties. Eet kleine hapjes, ga heel bewust en langzaam kauwen en eten.

Dat zorgt sneller voor een voldaan gevoel en behoed jou voor het teveel eten in korte tijd.

Gezonde maaltijden.....eigenlijk is de keuze reuze

Groentes kun je onbeperkt eten minimale dagelijkse hoeveelheid is zo'n 250 gram, zee groenten bv zoals wij van Henk Jan hebben gehoord zijn heel gezond.

Verantwoorde vleessoorten rundvlees, kip, enkele keer varkensvlees er tussen door is ook prima en dan natuurlijk vis.

Vele variaties zijn mogelijk koken, stomen, grillen, slow cooker, römertopf allemaal geschikt voor groente vlees apart of alles in een pan. Mogelijkheden waarbij het eten zonder of wel met heel weinig vet bereid kan worden.

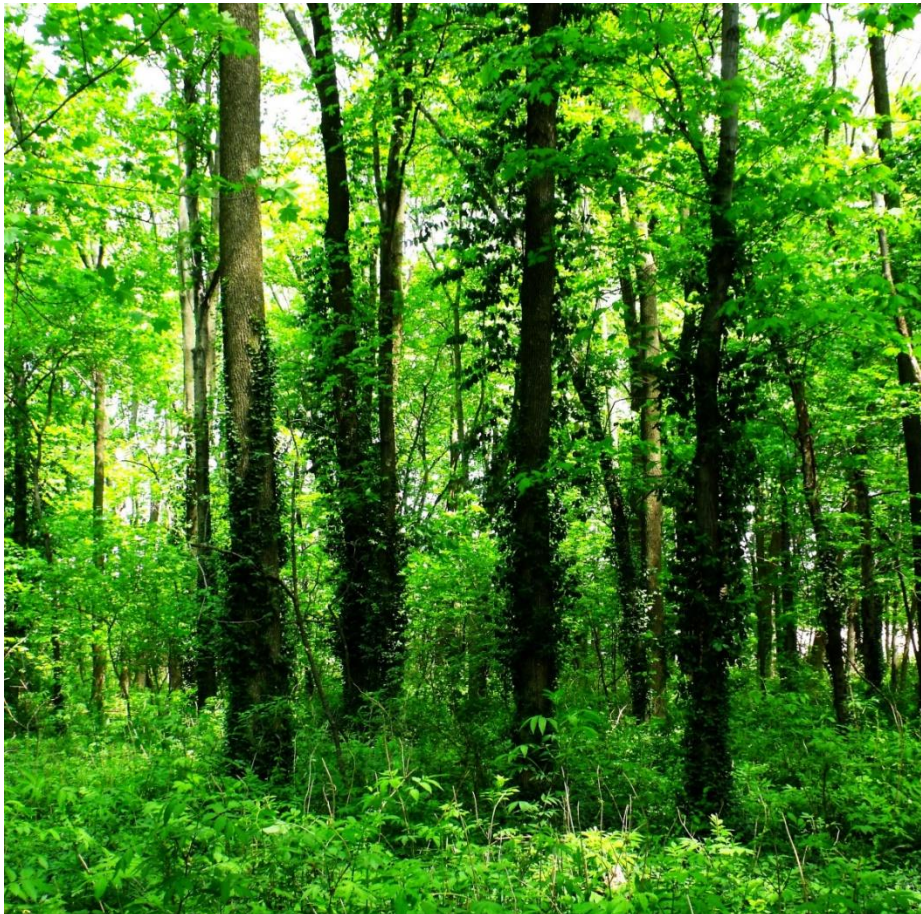
Lekker is het te bereiden met een heerlijk bouillon.

Goede varianten op rijst en aardappels zijn bloemkoolrijst en de zoete aardappel.

En nog een tip koop niet teveel, kies bewust voor gezonde gerechten.

Ik zal proberen, zoals jullie ook gevraagd hebben om een aantal voorbeelden van voorgerechten, hoofgerechten, toetjes en ideeën voor lekkere hapjes voor bij de borrel aan jullie te presenteren.

Het was geen makkelijke keuze, er is zoveel lekkers te vinden op de diverse sites.... Google maar eens op bv gezonde recepten voor de kerstdagen, zeker weten dat je door de bomen het bos niet meer ziet.



Lijkt mij een heerlijke start van het kerstdiner.

Er is veel variatie mogelijk in de voor en bijgerechten (niet alleen voor de feestdagen).

Hou je van vis dan is dit een goed begin;



visfilet (witte, van elk 150 g)	4 porties	ei	1
citroen	1	kokos (ge- raspt)	50 g
bloem	50 g	peper	½ kl
zout	½ kl	plantaar- dige olie	1 el

Voor de crème

broccoli (roosjes)	1	sjalot (fijnge- snipperd)	1
knoflook (geperst)	1 teentje	kippen- bouillon	50 ml



BEWAAR DIT RECEPT

PRINT DIT RECEPT

Bereiding

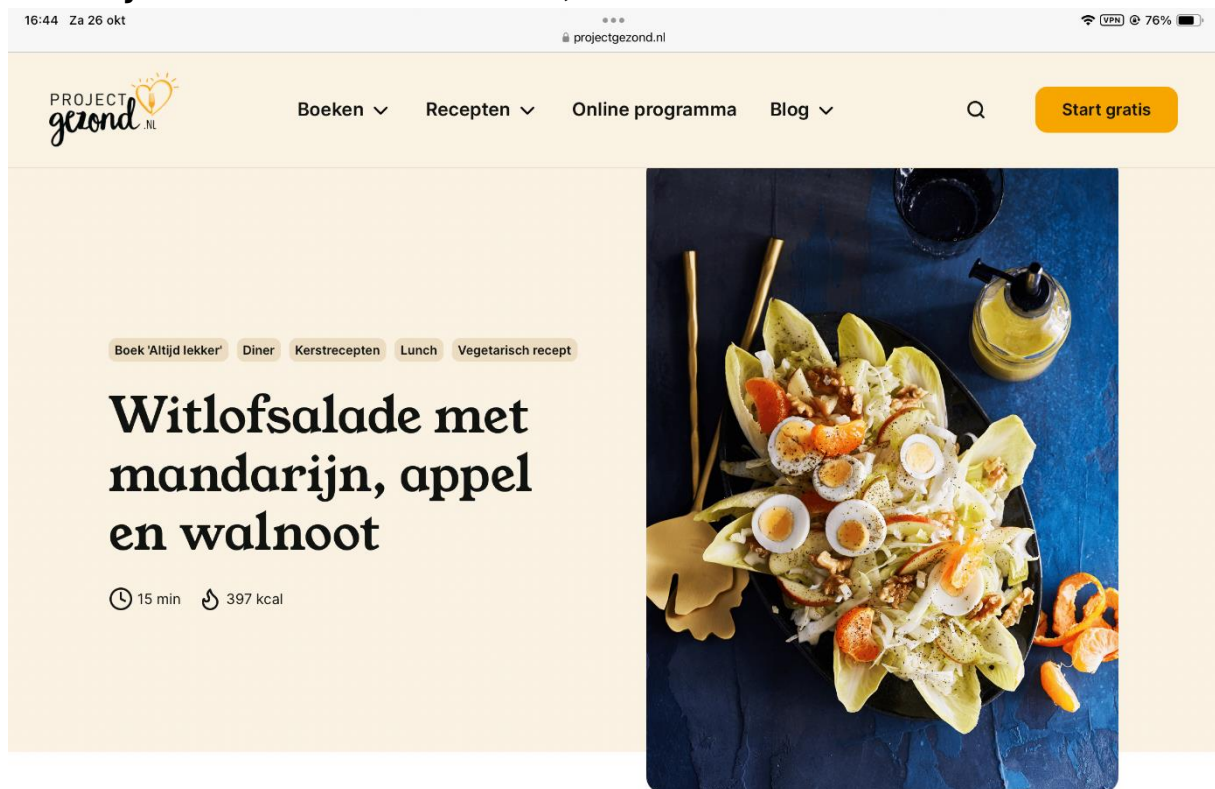
- 1 Stoom of kook de broccolirosjes gaar tot ze mooi zacht zijn. Fruit de sjalot- en knoflooksnippers glazig, doe ze in een blender, voeg de broccoli toe, samen met 50 ml bouillon en mix tot een gladde crème (voeg eventueel nog wat extra bouillon toe). Kruid met peper en zout en hou warm.
- 2 Dep de visfilets droog en kruid ze met peper en zout. Haal de vis eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en ten slotte door de geraspte kokos.

Je kunt het jezelf zo moeilijk of makkelijk maken als jezelf wilt.... Nog meer voorgerechten en bijgerechten misschien, maar onthoud welmeer is niet altijd beter.

Een salade doet het altijd goed als bijgerecht, diverse variatie hierin zijn mogelijk. Ik heb gekozen voor een

r

heerlijk frisse witlof variant;



Ingrediënten voor 2 personen;

2 eieren

100 gr. Witlof

100 gr. Spitskool

60 ml. Vinaigrette

1 appel

1 mandarijn

20 gr. walnoten

Zo maak je het

1- kook de eieren ongeveer 8 minuten hard, spoel ze koud pel en snijd ze in plakjes.

- 2- was de witlof, verwijder harde kern en snijd de rest in mooie dunne ringen.
- 3- Snijd de spitskool in dunne reepjes.
- 4- Meng de vinaigrette door de witlof en de spitskool.
- 5- Was de appel en snijd deze in kleine blokjes.
- 6- Pel de mandarijn en verdeel de partjes samen met de appel door de salade
- 7- Hak de walnoten grof en meng ze met de salade
- 8- Voor het opdienen de salade nog wat besprenkelen met vinaigrette

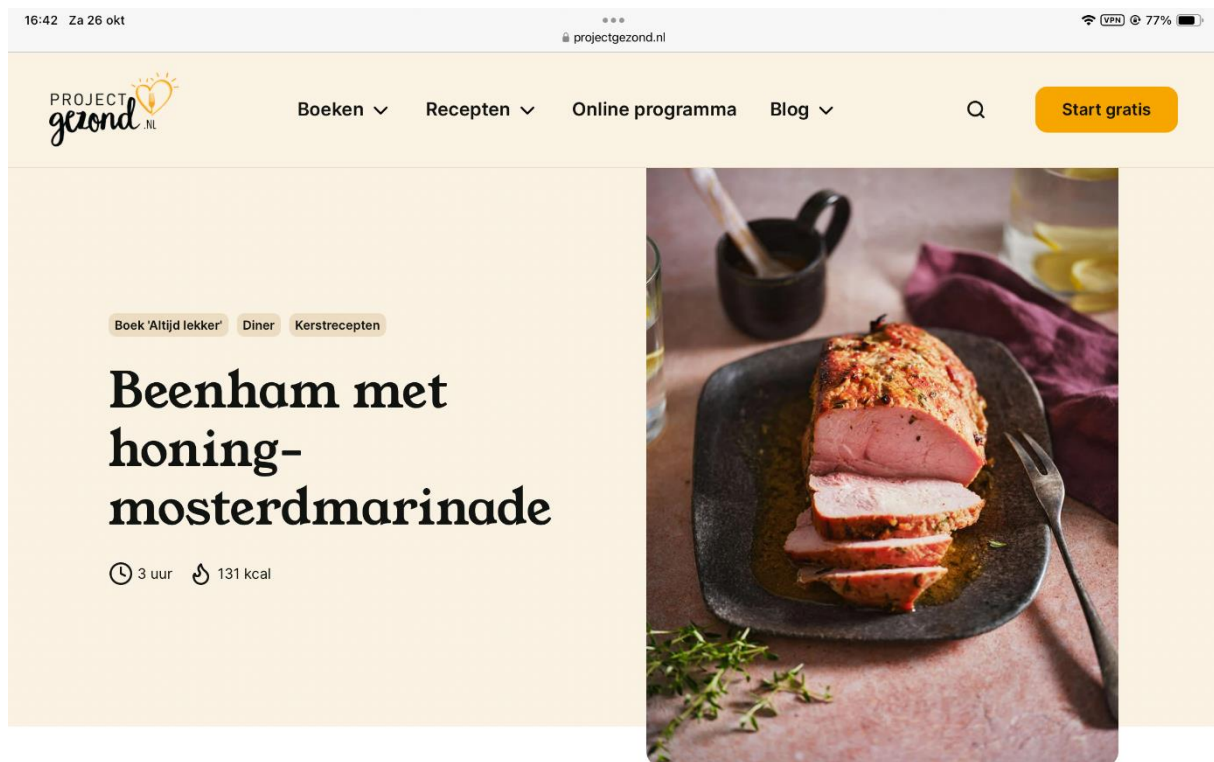
Als je van dit gerecht even flink wat inneemt, wordt het stukken makkelijker om kleinere porties van al het andere lekkers wat voorbij komt te nemen.

Hoofdgerechten ook hier onbeperkte mogelijkheden. Creatief omgaan en je eigen inbreng met recepten kan heel goed uitpakken.

De geijkte rollade, gourmetten, stoofperen en aardappelkroketten komen niet aan bod. Ieder moet voor zich weten wat te eten met de feestdagen. Gezelligheid is het belangrijkste

r





5 personen;

2 teentjesknoflook

2 takjes tijm

40 gr honing

20 gr grove mosterd

500 gr beenham

Zo maak je het;

1 hak de knoflook fijn

2 ris de tijm van de takjes

3 Meng honing met mosterd/knoflook/tijm

4 bestrijk beenham rondom met de marinade. Dek af en laat 1 tot 2 uur marineren. Regelmatig even de marinade over de beenham strijken.

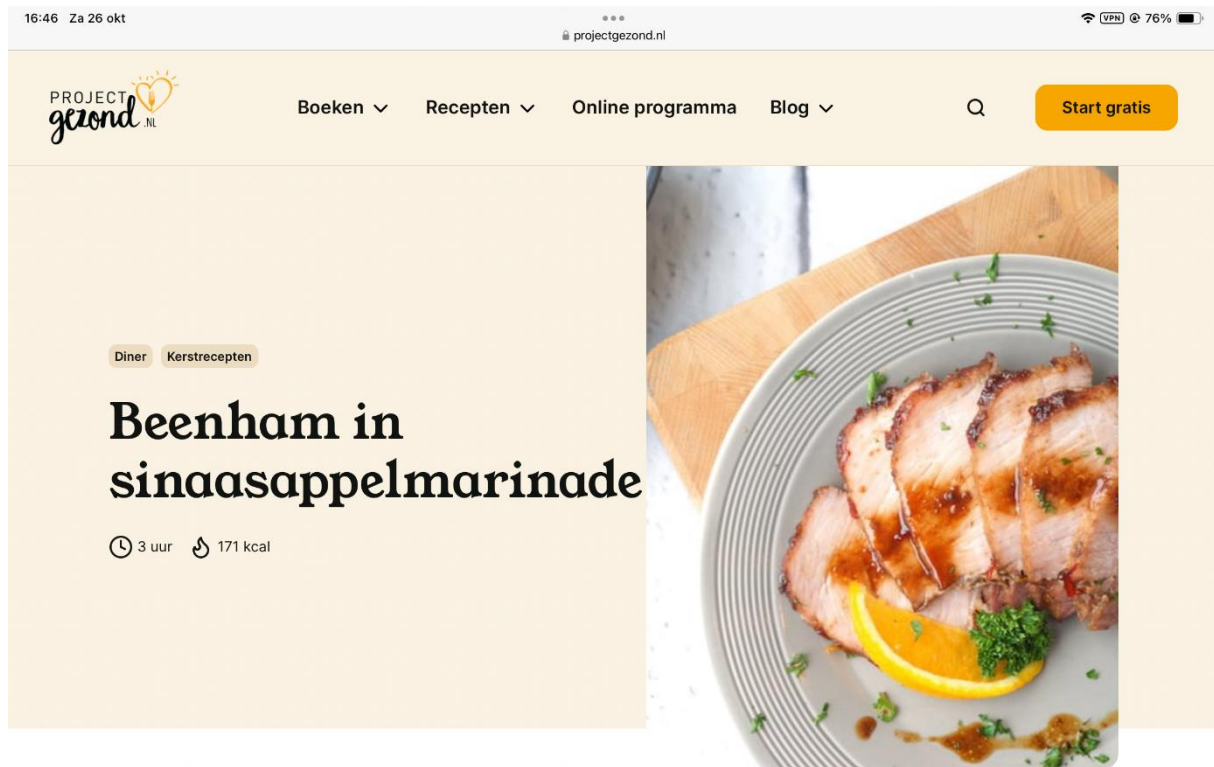
5 verwarm de oven voor op 180 graden

6 laat de beenham in 50 minuten gaar worden in de oven

7 haal de beenham uit de oven en dek af met aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten.

De marinade in dit recept is voldoende voor een beenham van 400 tot 600 gram.

Er is zo veel te bedenken en als je hulp nodig bent is er van alles te vinden om de diverse web-site's. Kijk dan wel naar gezonde recepten.



Dit is eveneens een heerlijk variatie met een beenham.

6 personen;

1 sinaasappel

1 rode peper

Olijfolie

80 gr donkere basterdsuiker

600 gr beenham

Zo maak je het ;

1 rasp de schil van de sinaasappel en doe dit in een bakje, zorg ervoor dat je allen het oranje en niet het wit eronder raspt.

2 snijd de sinaasappel door midden en knijp beiden helften goed uit.

3 snijd de rode peper en voeg dit toe een de sinaassppel rasp.

4 voeg olijfolie en suiker toe en roer tot de suiker is opgelost.

5 beenham in een ovenschaal en marineer deze met het mengsel, laat dat ongeveer 2 uur intrekken.

6 bak de beenham op 175 graden . per 100 gr wordt 10 minuten gerekend in dit geval dus 60 minuten.

7 smeer iedere 10 a 15 minuten de beenham in met de marinade uit de schaal (kwastje is makkelijk).

8 ham uit de oven afdekken met aluminiumfolie en 10 a15 minuten laten rusten.

Je kunt de beenham ook de avond van te voren in de marinade zetten. Doe dat dan wel in een gesloten zak of bak om uitdroging te voorkomen.

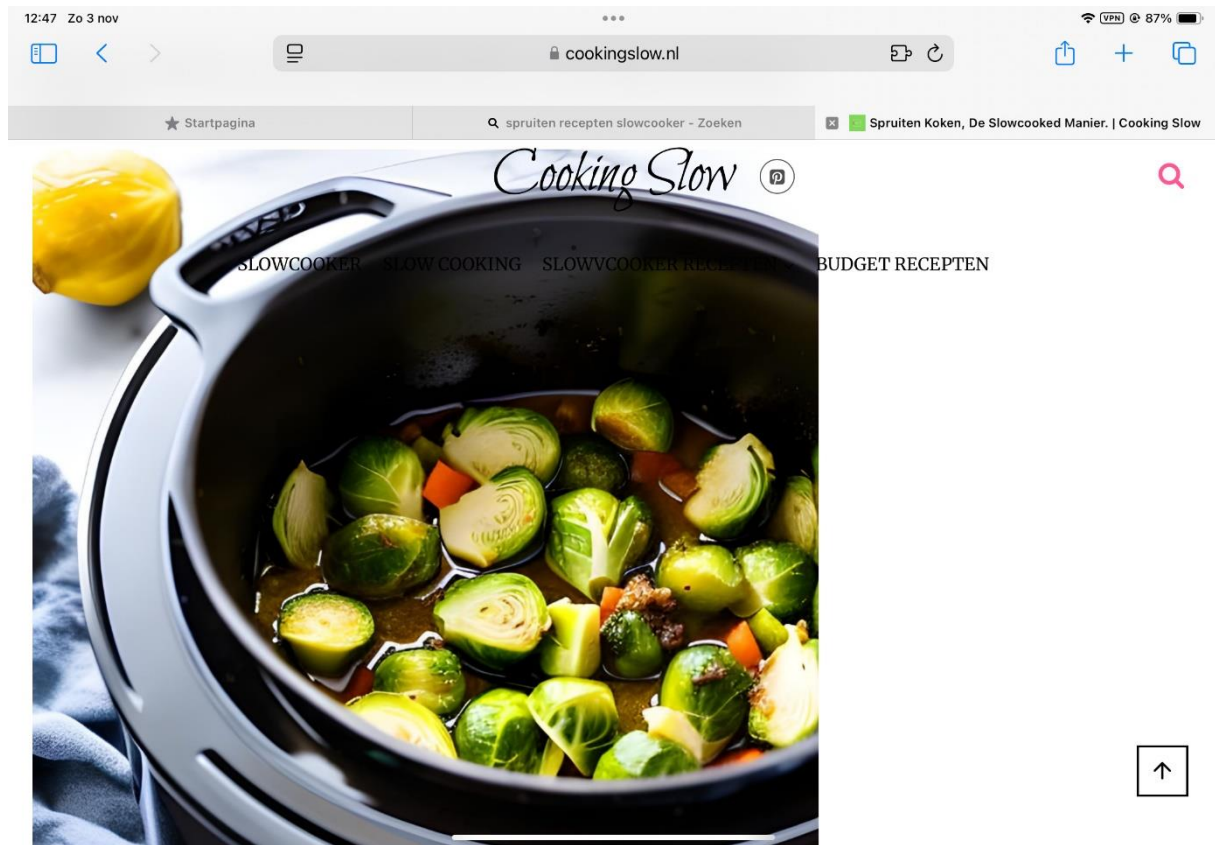
Belangrijk is dat je na het bakken de beenham even laat rusten. Doe je dat niet dan loopt bij het aansnijden al het sap eruit en dat is zonde.

Wij hebben ook de slow cooker genoemd, een manier om vetarm te koken, het vocht wat erbij gaat is bouillon.

Voordeel is ook dat je s'morgens alle ingrediënten in de cooker doet de stekker in het stopcontact en de timer op de hoge stand (is mijn ervaring) . Daarna laat je het gewoon de hele dag zo staan. Je hoeft er haast niet naar om te

r

kijken. Wil je even een korte wandeling maken Zet hem even op de lagere stand en ga wandelen, bij thuiskomst wel weer op de hoge stand zetten.



Bereidingswijze: [SLOWCOOKER](#) [SLOW COOKING](#) [SLOWVCOOKER RECEPTEN](#) ▾ [BUDGET RECEPTEN](#)

1. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook tot ze zacht zijn.
2. Voeg de paprikapoeder, komijnpoeder, zout en zwarte peper toe en roer goed door.
3. Voeg de spruitjes toe aan de pan en bak ze kort aan.
4. Doe het spruitenmengsel in de slowcooker en voeg de groentebouillon toe.
5. Roer alles goed door elkaar en zet de slowcooker op laag voor ongeveer 4-6 uur, of tot de spruitjes zacht en gaar zijn.
6. Serveer de spruitjes als bijgerecht bij je favoriete maaltijd.

Dit is een eenvoudig en authentiek recept voor spruitjes in de slowcooker. De combinatie van kruiden en groentebouillon zorgt voor een heerlijke smaak die perfect past bij de spruitjes. En het beste van alles is dat dit recept zo eenvoudig is dat je het in een handomdraai kunt bereiden en er echt van kunt genieten!

Originele varianten voor slowcooked spruitjes.

Variantie 1: Spruitjes Feta Feest Voeg wat verkruimelde feta toe aan de slowcooker samen met de spruitjes. De zoute smaak van de feta past perfect bij de zoete smaak van de spruitjes.

Variantie 2: Aziatische Spruitjes Sensatie Maak een Aziatische twist aan dit recept door 1

[

Ook dit is een gerecht een heerlijke runderstoof bereid in de slow cooker

23:38 Za 26 okt

gezinoverdekook.nl

VPN 57%

GEZIN
over de **KOOK**

RECEPTEN ▼ SLOWCOOKER RECEPTEN SLOWCOOKER KOOKBOEK HANDIGE HULPES ▼ INFORMATIE ▼

Kook modus

Dit houdt het scherm aan

INGREDIËNTEN

- ☐ 750 gram runderribblappen
- ☐ 2 uien
- ☐ 2 teentjes knoflook
- ☐ 4 grote aardappels
- ☐ 1 grote winterwortel
- ☐ 1 blik tomatenblokjes
- ☐ 1 blikje tomatenpuree
- ☐ 2 runderbouillonblokjes
- ☐ 250 gram diepvriesgroenten naar keuze (ik koos doperwten)
- ☐ 2 eetlepels Worcestershiresauce
- ☐ peper
- ☐ 100 ml water
- ☐ 3 stengels verse bladpeterselie

BEREIDING



@gezinoverdekook

Nieuwsbrief

Ontvang unieke content, downloads en mis geen recept meer. Schrijf je nu in voor de nieuwsbrief!



1 Snipper ui en snijd de knoflook fijn. Schil en was de aardappels en snijd in blokjes. Schil de wortel en ook in blokjes snijden.

2 Snijd het vlees in blokjes en bestrooi met zout en peper.

Optioneel braad het vlees aan en voeg daarna de uien en knoflook toe. Braad nog ff mee.

3 alle ingredienten in de slowcooker. Verwarm gedurende 8 uur op de hoge stand. Breng op smaak met peper en zout. Eventueel binden met een beetje tarwebloem.

Goed te combineren met een heerlijk frisse salade.

Ik kan nog veel meer verzinnen, maar eigen initiatief wil ik jullie niet ontnemen



Niet de tijd van het jaar , maar als ze er zijnheerlijk zo'n pan mosselen.

Ondertussen is het tijd geworden voor de toetjes..... standaard is dat vaak ijs, maar met yoghurt, kwark of hangop maak je ook de lekkerste toetjes, maar ook een heerlijke vruchtensalade doet het goed.

r

16:39Za 26 okt

projectgezond.nl

VPN77%

PROJECTgezond

BoekenReceptenOnline programmaBlog

Start gratis

KerstreceptenTussenuurtjes & snacks

Hangop met aardbeien en balsamico

⌚ 8 uur 20 min🔥 249 kcal



Ingrediënten

−

2 personen

+

Hangop is eigenlijk gewoon uitgelekte yoghurt. Nu je dat weet, begrijp je ook direct waarom ze dit dessert een andere naam hebben gegeven die net wat spannender klinkt. Een echte pro gebruikt voor het uitlekken een kaaspasseerdoek, maar met een gewone schone theedoek gaat het ook heel goed.

Ingrediënten

−

2 personen

+

500 gr volle yoghurt

15 gr pistachenoten

5 gr munt

150 gr aardbeien

15 gr honing

10 ml balsamicoazijn

Hangop is eigenlijk gewoon uitgelekte yoghurt. Nu je dat weet, begrijp je ook direct waarom ze dit dessert een andere naam hebben gegeven die net wat spannender klinkt. Een echte pro gebruikt voor het uitlekken een kaaspasseerdoek, maar met een gewone schone theedoek gaat het ook heel goed.

Dit toetje is sowieso gemakkelijk om te maken. Helemaal wanneer je pas op de dag zelf beslist het te serveren en je kant-en-klare hangop koopt, omdat je onvoldoende tijd hebt om de yoghurt uit te laten lekken. Door de zelfgemaakte saus zullen je gasten niets vermoeden. En wij zullen het aan niemand verklappen 🤫

Al blijft het natuurlijk wel het leukst en lekkerst om ook de hangop echt zelf te maken!

Zo maak je het; 2 personen

1 doe een zeef boven een schaal. Leg een theedoek in de zeef en giet hierin de yoghurt. Zet alles daarna 8 uur in de koekkast. Er blijft ongeveer 220 gr hangop over.

2 hak de nootjes fijn. En rooster ze in een droge pan.

3 snijd de munt fijn

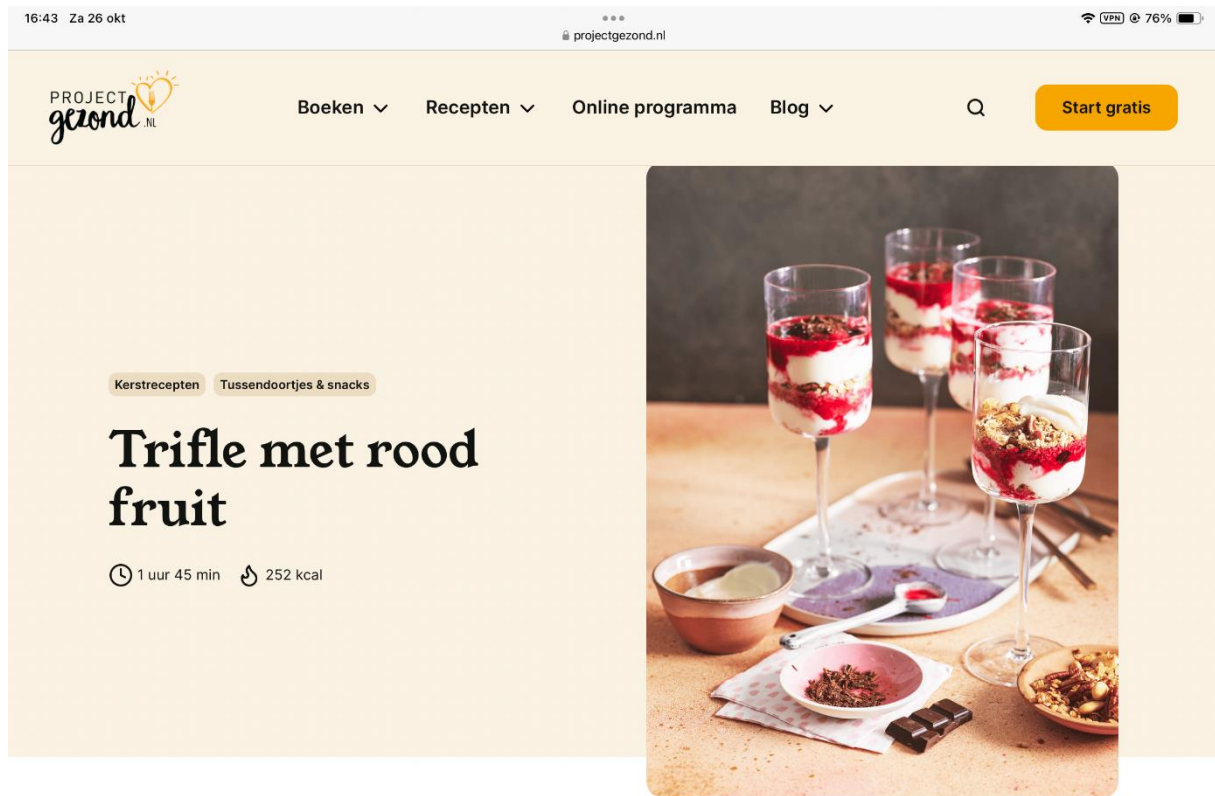
4 aardbeien schoonmaken. 50 gr aardbeien in dumme plakjes snijden zet de rest apart voor de garnering.

5 honing en balsamicoazijn, munt, aardbeien en wat zwarte peper in een kom. Meng het geheel tot een gladde saus met een staafmixer

6 doe de hangop in twee schaaltes, verdeel de saus erover en garneer met de aardbeien, noten en eventueel een blaadje munt.

Een andere variatie.....

r



4 personen;

40 gr gemengde noten

40 gr havervlokken

10 ml honing

150 gr rood fruit

15 gr suiker /of vervanger

50 ml slagroom

200 gr kwark

20 gr. Pure chocolade

Zo maak je het;

1 over verwarmen op 160 graden

2 hak de noten grof en stort ze met de havervlokken op de bakplaat.

3 besprenkel met honing

4 zet het 20 minuten in de oven, schep halverwege ff om. Laat het volledig afkoelen en zet dan weg in een schaaltje of in een afgesloten pot.

5zet het fruit met 10 gr suiker/of vervanger in een steelpannetje. Laat 15 minuten zachtjes koken. Ook dit weer volledig af laten koelen.

6 klop met de rest van de suiker /of niet de slagroom stijf

7 meng de slagroom met een spatel rustig bij de kwark

8 rasp of schaaf de chocolade.

9 vlak voor het opdienen vier glazen met eerst een laagje granola, dan een laagje kwark herhaal dit enkel keren strooi was chocolade on top.

r

16:46 Za 26 okt

projectgezond.nl

VPN 76%

PROJECT
gezond.nl

Boeken ▾ Recepten ▾ Online programma Blog ▾

Q

Start gratis

Kerstrecepten Tussendoortjes & snacks

Friszure komkommer met ham en bieslook

 15 min  100 kcal



Rest ons nog enkele borrelhapjes.....stukje kaas, komkommer kan altijd. Maar net even iets anders op tafel is ook niet verkeerd..

Dit is een eenvoudig maar lekker hapje.

Ingrediënten

— 1 personen +

40 gr	witte wijnazijn
20 gr	suiker
12	dikker plakken komkommer
100 gr	achterham
75 gr	zuivelspread bieslook
	bieslook

Voedingswaardes

Zo maak je het

1. Doe de azijn en suiker in een pannetje en laat op laag vuur de suiker oplossen. Laat het mengsel vervolgens afkoelen in een schaal waar de komkommer ook in kan.
2. Voeg de komkommer toe en laat dit ongeveer 10 minuten in het mengsel staan. Hussel het elke paar minuten even door.
3. Snijd ondertussen de ham in grove snippers en meng deze voorzichtig met de zuivelspread.
4. Laat de komkommer uitlekken en leg op een mooie plank of schaal. Doe op elke plak een mooi bolletje van het ham-mengsel.
5. Garneer met een draaitje peper en versgehakte bieslook.

Tips en tricks

- Dit recept kun je ook prima maken met rauwe ham (bv. parmaham) of gerookte zalm. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om twee of drie verschillende soorten te maken zodat je gasten kunnen kiezen.

Beoost delen?

Lunch Tussendoortjes & snacks

Garnalensalade

🕒 10 min 🔥 95 kcal



16:51 Za 26 okt

projectgezond.nl

VPN 75%

PROJECT
gezond.nl

Boeken ▾

Recepten ▾

Online programma

Blog ▾

Q

Start gratis

Ingrediënten

215 gram

—

+

25 gr	yoghurt
15 gr	fritessaus
10 gr	tomatenketchup
5 gr	worcestersauce
5 ml	citroensap
5 gr	bieslook
150 gr	garnalen

Voedingswaardes

▾

Ja, je kan garnalensalade kant-en-klaar kopen in de supermarkt. Toch zetten we graag de voordelen voor je op een rijtje waarom je deze volgens ons zelf zou moeten maken. Om te beginnen de belangrijkste reden: zelfgemaakte garnalensalade is simpelweg het allerlekkerst. Daarnaast zitten er minder en gezondere ingrediënten in de salade die je zelf maakt. Je maakt hem binnen 10 minuten. En als je hem maakt voor bij de borrel, kan je er de dag erna nog een keer van genieten bij de lunch.

Heb je nu nog twijfels? Laat het ons dan zeker even weten in een opmerking onder het recept. We kunnen het ons namelijk niet voorstellen 😊

Zo maak je het

1. Roer een saus van de yoghurt, fritessaus, tomatenketchup, worcestersauce en citroensap.
2. Hak de bieslook fijn.
3. Meng de bieslook door de saus en maak op smaak met peper en eventueel zout.
4. Roer de garnalen gelijkmatig door de saus.

r

lets anders is....

16:49 Za 26 okt

projectgezond.nl

VPN 76%

PROJECT
gezond.nl

Boeken ▾

Recepten ▾

Online programma

Blog ▾

Q

Start gratis

Diner

Kerstrecepten

Kookboek 'TOP'

Gevulde champignons met roomkaas en ham

🕒 27 min

🔥 61 kcal





16:49 Za 26 okt

projectgezonder.nl

VPN 76%

PROJECT
gezond.nl

Boeken ▾ Recepten ▾ Online programma Blog ▾

Q

Start gratis

Ingrediënten

8 stuks

8 grote champignons (ongeveer 250 gram)

25 gr ui

1 el peterselie

100 gr roomkaas

30 gr achterham

peper en zout

20 gr geraspte kaas

Voedingswaarden

Zo maak je het

1. Maak de champignons schoon, draai het steeltje eruit en hol de champignon nog iets verder uit. Dat doen we zelf altijd met de achterkant van een theelepeltje maar als jij een andere manier hebt is dat natuurlijk ook prima 😊

2. Snipper de ui, hak de peterselie en snijd de ham in kleine stukjes.

3. Meng de roomkaas met de ui, ham en peterselie en maak het mengsel op smaak met peper en zout.

4. Doe in elke champignon ongeveer 15 gram van de vulling.

5. Doe op elke champignon een heel klein beetje (paar gram) geraspte kaas.

6. Zet de champignons in een ovenschaal en bak ze ongeveer 12 minuten op 180 graden.

Tips & tricks

• Je kunt het roomkaas-mengsel gerust (een dag) van tevoren maken.

• Het mengsel dat je overhoudt is heerlijk in een plakje ham of salami.

Kip en Mango, altijd een heerlijke combinatie....

16:52

Za 26 okt

projectgezond.nl

VPN 75%

PROJECT
gezond.nl

Boeken

Recepten

Online programma

Blog

Q

Start gratis

Lunch Tussendoortjes & snacks

Kip-mangosalade

🕒 50 min 🔥 133 kcal



16:52

Za 26 okt

projectgezond.nl

VPN 75%

PROJECT
gezond.nl

Boeken

Recepten

Online programma

Blog

Q

Start gratis

Ingrediënten

—

300 gram salade

+

100 gr

kipfilet

500 ml

kippenbouillon

30 gr

yoghurt

30 gr

fritessaus

5 gr

honing

5 gr

mosterd

100 gr

mango

15 gr

pistachenoten

5 gr

bieslook

Voedingswaardes

▼

jij? En de stukjes kip en mango, die snij je gewoon zelf in mooie fijne stukjes. Geen grote brokken meer voor jou 😊

Nog niet overtuigd? Wacht dan maar tot je deze salade proeft op een toastje of lunchbroodje. Genieten gegarandeerd!

Zo maak je het

1. Kook de kipfilet in de kippenbouillon gaar in ongeveer 10 tot 12 minuten. Laat hem iets afkoelen en snijd daarna in fijne stukjes.
2. Doe de yoghurt, fritessaus, honing en mosterd in een schaalje en roer goed door. Maak op smaak met wat peper en zout.
3. Snijd de mango in hele kleine stukjes.
4. Hak de pistachenoten en bieslook in fijne stukjes.
5. Doe alle ingrediënten nu bij elkaar en roer goed door. Maak eventueel nog verder op smaak met peper en zout.

Tips en tricks

• Je kan eventueel ook nog wat citroensap naar smaak toevoegen. Dit

r

Je kunt dit allemaal ook kant en klaar kopen, maar als je het zelf maakt weet je zeker dat er geen bijzondere ingrediënten aan toegevoegd zijn.

Ik wil afsluiten met nog één kerstdiner variant.... En dat is wel een soort van fondue maar dan op z'n Chinees met een zogenaamde Hot Pot. Ook iets met tal van mogelijkheden en eigen creativiteit.

16:26 Za 26 okt

projectgezond.nl

VPN 78%

PROJECT
gezond.nl

Boeken ▾ Recepten ▾ Online programma Blog ▾

Q

Start gratis

[Home](#) > Chinese fondue

Diner Kerstrecepten

Chinese fondue

 45 min  551 kcal



Ingrediënten



—	2 personen	+
3	teentjes knoflook	
2 cm	gember	
2 liter	runderbouillon	
150 gr	kipfilet	
150 gr	rosbiefstukjes	
200 gr	paksoi	
100 gr	peultjes	
100 gr	shiitakes	
30 gr	bosui	
100 gr	eiermie	
0,25	ui	
40 ml	ketjap manis	
5 gr	sambal oelek	

Zo maak je het

1. Snijd 2 teentjes knoflook en de gember in plakjes.
2. Voeg vervolgens toe aan de bouillon en laat ongeveer 15 minuten koken, zodat hij klaar is voor gebruik.
3. Snijd de kipfilet en rosbeefstukjes in zo dun mogelijke plakjes.
4. Was de paksoi en snijd in repen van ongeveer 2 centimeter dik.
5. Maak de peultjes schoon en snijd schuin doormidden.
6. Boen de shiitakes schoon en scheur eventueel in kleinere stukken.
7. Snijd de bosui in dunne ringen.
8. Breek de eiermie in kleine stukken.
9. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
10. Maak een sausje van de ketjap, sambal, citroensap, ui en knoflook.
11. Giet de bouillon in de fonduepan. En haal de gember en knoflook eruit.
12. Doe kleine porties vlees, vis, eiermie en verschillende groentes in de fonduepan en breng even aan de kook.
13. Serveer samen met het sausje in een kommetje.

16:27
Za 26 okt
projectgezonder.nl
VPN
78%

Boeken
Recepten
Online programma
Blog

Q

Start gratis

3
2 cm
2 liter
150 gr
150 gr
200 gr
100 gr
100 gr
30 gr
100 gr
0,25
40 ml
5 gr
5 ml
100 gr
100 gr

teentjes knoflook
gember
runderbouillon
kipfilet
rosbief lapjes
paksoi
peultjes
shiitakes
bosui
eiermie
ui
ketjap manis
sambal oelek
citroensap
garnalen
taugé

12. Doe kleine porties vlees, vis, eiermie en verschillende groentes in de fonduepan en breng even aan de kook.
13. Serveer samen met het sausje in een kommetje.

Tips en tricks

- In de winkel zijn voor Chinese fondue speciale fondue netjes te koop. Kan je deze niet vinden? Met een schuimspaan kan het ook 😊
- Wanneer je de kipfilet en rosbief even kort in de vriezer legt is het gemakkelijker om er zo dun mogelijke plakjes van te snijden.
- Kies voor eiermie die snel klaar (ca. 2 minuten) is of anders kant-en-klare noedels.
- Liever geen vlees? Tofu is ook een lekkere keuze.
- Ga je variëren met de groenten, kies dan het liefst voor knapperige alternatieven zoals paprika, sugar snaps en prei.

Recept delen?

Link kopiëren

Heb je geen Hot Pot, geen probleem dit kan ook in een gewoon pannetje of fondue pan. Belangrijk is wel dat de bouillon dicht bij het kookpunt moet blijven.

Groente, vlees, vis alles is hier mee te variëren.

Ik heb het ondertussen uitgeprobeerd en was ontzettend leuk en lekker. In groter gezelschap kun je er een bakplaat of gourmet naast zetten.

Niet vergeten; Tijdens de feestdagen halen we vaak latere avonden en vergeten het belang van slaap. Een goede nachtrust is essentieel voor je gezondheid. Van Dagmar hebben we onlangs nog gehoord hoe belangrijk dat wel is. Probeer dan ook voldoende te slapen, ook tijdens drukke dagen zodat je je energie en immuunsysteem op peil houdt.

Nu heb ik genoeg verteld denk ik zo, ik hoop dat het bij jullie in de 'smaak' is gevallen en dat jullie er wat aan hebben. Ik heb in ieder geval met veel plezier hier aan gewerkt en daardoor ook vele ideeën opgedaan.



Geniet van familie en vrienden heb het gezellig, doe spelletjes, maak een wandeling ,
praat met elkaar. Stop aandacht en energie in je dierbaren dat geeft warmte, en leidt af van eten en snoepen.

r

Rest mij alleen nog om jullie te bedanken voor de

aandacht enhele fijne feestdagen toe te wensen.

En een gezond 2025 met heel veel mooie GLC momenten.

r

\

