



Paasmenu 2020

Ze voorspellen zondag 20°C maar wel wat kans op neerslag. Hopelijk niet in de ochtend als de Paasklokken langskomen om de paaseitjes voor de kindjes te verstoppem! ;-)

Pasen zal dit jaar een dubbel gevoel geven. Zonder familie en vrienden...
Zonder Parijs-Roubaix ...

En nu moet ik zelf mijn Paasmenu maken :-). Anders doet meestal mijn lieve (schoon)mama dat (allebei met enorm veel liefde voor eten waarbij ze ganse menu's op tafel toveren zonder enige moeite).

Het enige positieve is dat ik Pasen misschien wel bewuster zal beleven en meer zal genieten van mijn gezin en de kleine dingen...

Waar moet volgens mij een Paasmenu aan voldoen? Hij moet ten eerste zeer lekker zijn, niet te veel werk (ik wil geen halve dag in de keuken doorbrengen) en toch een gezonde toets hebben (ik wil niet met een overpoeft gevoel zitten nadien).

Laat jullie inspireren ...

Vele groetjes en geniet van je Paasfeest
Deborah

Diëtistenpraktijk De Jaegere

www.deborahdejaegere.be



Voor bij de apero:



Tonicwater (elderflower) + takje rozemarijn + komkommer + blauwe bessen



Hapje:
Schijfjes komkommer
Guacamole
Scampi
Cayennepeper en zout





Ingrediënten voor 8 glaasjes:

- 100 g gebraden beenham (gesneden), in stukjes
- 1 doosje licht smeerkaas (vb. la vache qui rit light)
- 1/2 komkommer, geschild en in kleine blokjes
- 1/2 limoen, geperst

Werkwijze:

- Schep in 8 glaasjes een laagje hamflinters.
- Leg daarop een 1/2 blokje kaas en druk het zachtjes aan.
- Schep de komkommer om met het limoensap en breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Schep dit op de kaas.



Wrap vitello tonnato:
tonijn uit blik in eigen nat - licht
mayonaise - kalfsgebraad - peper en zout -
kappertjes - rucola

Werkwijze:

- Meng 3 delen tonijn en 2 delen mayonaise. Voeg kappertjes toe en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de wraps met dunne plakjes kalfsgebraad
- Wrijf de tonijnsaus uit op het kalfsgebraad en verdeel er de rucola over. Rol de wraps op en pak deze in in plastic folie.
- Snij vlak voor het serveren de wraps in stukjes.



Voor het voorgerecht hou ik het zeker simpel, ik kies voor een Carpaccio maar met wat extra groentjes.



Ingrediënten voor 4 personen:

300g ossenhaas (in flinterdunne plakjes)
2 lente-uien
16 groene mini-asperges
1 bosje waterkeers
200g kerstomaten
12 zongedroogde tomaten
8 appelkappertjes
40g geraspte parmezaan
peper en zout
rucola
pijnboompitjes

Voor de vinaïgrette
2 el olijfolie met truffel
2 el balsamicoazijn
1 el water
1 kl mosterd
peper en zout
Werkwijze:

- Meng alle ingrediënten voor de vinaïgrette en kruid met peper en zout. Zet koel.
- Kook de asperges beetgaar in lichtgezouten water.
- Snij de appelkappers doormidden. Schik het vlees op koude borden. Kruid met peper en zout. Verdeel er de asperges en de appelkappertjes over.
- Maak de lente-ui schoon en snipper fijn. Spoel en halveer de kerstomaatjes. Rooster kort de pijnboompitjes.
- Werk het vlees af met de waterkeers, lente-ui, parmezaan, pijnboompitjes, rucola en (zongedroogde) kerstomaatjes. Lepel er wat vinaïgrette over.

Diëtistenpraktijk De Jaegere

www.deborahdejaegere.be



Als hoofdgerecht kies ik dan voor zalm met broccolipuree. Dit is een topper voor gans ons gezin!



Ingrediënten voor 4 personen:

4 zalmfilets van ongeveer 150g
6 takjes dragon
Sap van 1/2 limoen
40g pijnboompitten
Olijfolie
1kg broccoli
500g aardappelen
2 el groene pesto
Handvol zongedroogde tomaten
Peper - zout

Werkwijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Besprenkel een ovenschaal met olijfolie, leg er de zalmfilets in, besprenkel met limoensap. Kruid met peper en zout en bestrooi met de pijnboompitten. Snipper de dragon en bestrooi er de zalm mee. Hou ook nog wat dragon apart voor de afwerking. Zet 20min in de oven.
- Maak ondertussen de broccolipuree; Kook wat water en doe er de aardappelen en broccoli in. Laat zachtjes gaar pruttelen (15min) en giet af.
- Maak er puree van met een aardappelstamper.
- Voeg er de pesto bij en de zongedroogde tomaatjes.
- Doe de puree op het bord en schik er de zalmfilet op.



Liever een vleesgerecht?

Varkenshaasje op z'n Provençaals

Ingrediënten voor 4 personen:

1 varkenshaasje (600g) - 600g wortelen - 100ml gezeefde tomaten - 2 uien - 8 zwarte olijven - 1 teentje knoflook - 100ml rode wijn - 100ml ontvette kippenbouillon - 3 eetlepels olijfolie - Provençaalse kruiden - tijm - peper

Gegratineerde aardappelen

8 grote aardappelen - 100ml halfvolle melk - 50g magere geraspte kaas - 1 teentje knoflook

Werkwijze:

- Stoom de aardappelen 5 minuten voor in de microgolf. Snij in plakjes en leg de plakjes in een ovenschotel. Overgiet met melk, pers de knoflook uit en strooi de geraspte kaas erover. Zet de gratin gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven tot hij mooi bruin kleurt.
- Snij de ui in 4 stukken en pers de knoflook
- Verwarm de olijfolie en bak het varkenshaasje hierin bruin aan elke kant. Neem het uit de pan en fruit de ui met de geperste knoflook in de achtergebleven margarine. Voeg de wijn, de bouillon, de gezeefde tomaten, de olijven en de Provençaalse kruiden toe en laat de saus gedurende 5 minuten inkoken
- Leg het varkenshaasje terug in de saus en laat het in een kwartier gaar worden. Breng op smaak met peper.
- Serveer met gestoomde worteltjes bestrooid met tijm.



Voor het dessert kies ik enerzijds voor chocolade en vervolgens voor een leuke afsluiter. Mijn dochters en ikzelf zijn een grote fan van chocolade en we kunnen misschien al wat chocolade gebruiken die de paashaas heeft meegebracht.



Gezonde snickers

Ingrediënten voor 8 stuks:

8 grote dadels
8 tl 100% pindakaas
100g pure chocolade
1 handvol pindanoten, fijgehakt

Werkwijze:

- Snijd de dadels in de lengte middendoor maar niet helemaal. Verwijder de pit en vul ze met een beetje pindakaas. Duw de dadels weer dicht en zet ze een kwartier in de diepvries.
- Smelt de chocolade au bain marie.
- Steek een prikker of stokje in de dadels, dompel ze in de gesmolten chocolade en bestrooi met gehakte pindanoten.
- Laat even opstijven in de koelkast



Het pannenkoekkonijn ©

Ingrediënten (12 stuks)

175 gr. volkorenmeel

75 gr. bloem

650 ml. melk

3 eieren

40 gr. vloeibare margarine

1/2 tl. zout

margarine of olie om te bakken



Werkwijze:

- Doe het volkorenmeel en de bloem in een mengkom en roer met een garde door elkaar.
- Voeg een kwart van de melk en de drie eieren toe in de mengkom. Roer met een handmixer of met de garde tot een glad mengsel. Voeg nu het zout toe en de rest van de melk en meng alles goed door elkaar. Doe er tenslotte de vloeibare margarine bij en meng nogmaals.
- Verhit een kleine flensjespan op een matig tot hoog vuur. Giet met behulp van een

maatbeker 4 ronde

pannenkoekjes van zo'n 8 cm diameter en ong. 2 mm. dik in de pan. Laat de onderzijde goudbruin bakken en keer elk pannenkoekje vervolgens om. Herhaal dit, maar bak pannenkoekjes van zo'n 6 cm doorsnede. En tot slot 8 ovale voetjes van zo'n 3 cm lang en 8 oortjes van zo'n 7 cm lang.

- Vorm de konijntjes op de borden. Werk af met een toefje slagroom voor het staartje en versier de voetjes met plakjes banaan en puntjes chocolade.

Hier ook nog enkele gezonde leuke ideeën:



Diëtistenpraktijk De Jaegere

www.deborahdejaegere.be



Veel plezier ermee

Smakelijk!!