

Smakelijk & GEZOND FEESTEN

Een lekker en gezond eindejaarsmenu samenstellen, die uitdaging schotelden we voor aan chef Michaël Sels, hoofddiëtist bij het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA). Want na dit woelige jaar heeft niemand zin in extra feestkilo's, toch? “In mijn menu zitten er groenten in elke gang.”



MICHAËL SELS: “Eten staat centraal op heel veel belangrijke momenten in ons leven en dat is met de feestdagen niet anders. Daarom vind ik het belangrijk dat je in de eerste plaats geniet van wat er op tafel komt. Maar beperk het tot dat moment. Met de sint is dat hetzelfde: blijf niet de hele maand december chocoladen mannetjes eten. Hou bij het samenstellen van je menu rekening met de portie. **Maak je meerdere gangen, serveer die dan niet telkens als volledige gerechten.** Denk aan de bordjes in een sterrenzaak, met porties waarbij je verschillende smaken kan proeven en proberen. Dan hoeft je niet verzadigd te zijn na het voorgerecht. Zorg dat iedereen kan genieten van alles waar je zoveel tijd en werk hebt in gestopt, zonder zich te overeten.”

“Probeer ook bij het samenstellen van je feestmenu gezonde voeding te zien als **extra dingen die je kan doen: meer groenten, meer vruchten, meer peulvruchten**, zoals bijvoorbeeld de linzenkroketjes die ik bij het hoofdgerecht serveer. Het ziet er heel herkenbaar uit, maar de peulvruchten zijn rijk aan vezels, eiwitten en vitamines. En denk niet in termen van minder, van zaken schrappen, want dat werkt niet. De ricotta die ik in het voorgerecht verwerk, is arm aan vet, rijk aan eiwit, en vind ik een leuke, crèmmige combinatie met de

spinazie. Met de pompoen voeg je extra groenten toe en het maakt het geheel tegelijk winters. Venusschelpjes eet je niet elke week en het ziet er een pak feestelijker uit. **Ook bij het dessert vertrek ik van groenten, met de cake van rode bieten en chocolade.** De peertjes maken het extra kerstig.”

TAKE-AWAY

“Het is een menu dat je quasi volledig kan voorberei-

den, er is weinig dat à la minute nog moet. Als je dan toch gasten zou hebben, kan je er dus makkelijk mee aan tafel zitten. Zorg er zeker voor dat je niet enkel alcohol serveert, maar geef iedereen ook een waterglas. **Maak die waterkan wat kerstig, met een takje tijmerin en wat jeneverbessen bijvoorbeeld.** Ga ook niet met grote honger aan tafel. Je wil jezelf niet vergalopperen aan de hapjes, dus neem een lichte lunch als je ’s avonds feest viert. Laat de chips achterwege. En nu we toch gewoon zijn om take-away te doen, kan je jouw gasten ook een portie van wat over is meegeven naar huis. Zo hoeft jij geen dagen meer van het kerstdessert te blijven eten.”



TIP
Om zeker te zijn dat er geen zand meer in de venusschelpen zit, laat je de schelpjes minstens een uurtje weken in gezouten water. Ze gaan hierdoor open en spugen het zand uit. Spoel ze nadien nog drie keer met koud water.

VOORGERECHT

<< OPEN RAVIOLI MET SPINAZIE, POMPOEN EN VENUSSCHELPEN

30 MIN.

VOOR 4 PERSONEN:

• 800 g pompoen • 200 g verse spinazie • 250 g ricotta • 800 g venusschelpen • 1 sjalot, gesnipperd • 1 teentje knoflook, geperst • 8 verse lasagnevellen, dubbel geplooid • olijfolie • peper en zout

ZO GA JE TE WERK

1> Snij de pompoen in kleine blokjes en kook ze in 15 minuten gaar, in een ruime kookpot met kokend water.

2> Mix de pompoen met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

3> Stoof de spinazie kort gaar in olijfolie. Haal van het vuur en roer er de ricotta onder. Kruid met peper en zout. Spoel de venusschelpen grondig in gezouten water.

4> Breng een grote pot met licht gezouten water aan de kook. Fruit het sjalotje met de look in olijfolie glazig. Voeg de venusschelpen toe, plaats het deksel op de pan en laat in enkele minuten garen. Gaar de lasagnevellen in het kokende water. Schep ze na 4 minuten voorzichtig uit de pan en leg ze op vochtig keukenpapier.

5> Verdeel de helft van de spinazie over vier borden. Leg hierop een dubbel geplooid lasagnevel. Schep er wat pompoenpuree op en leg er opnieuw een dubbel geplooid lasagnevel op. Verdeel er de rest van de spinazie en de venusschelpjes over. Serveer meteen. >



TIP
Voeg eventueel nog fijn-gehakte munt toe aan de linzenpuree voor een frisse touch.

HOOFDGERECHT

> **^ KERSTKALKOENROLLADE MET ABRIKOZEN-LINZENKROKETJES EN VENKEL**

1 UUR

VOOR 4 PERSONEN

- 2 kleine aubergines • 1 ui, gesnipperd • 1 teentje knoflook
- 100 g pistachenoten, gehakt
- 4 dun gesneden kalkoenfilets • 3 venkelknollen
- olijfolie • peper en zout

Voor de kroketjes:

- 8 gedroogde abrikozen • 250 g gedroogde rode linzen
- 700 ml kippenbouillon
- 2 el bloem • 120 g paneermeel • 2 eierdooiers

ZO GA JE TE WERK:

- 1> Verwarm de oven voor op 180 °C. Prik met een vork gaatjes in de aubergines, leg ze in een kom, dek af en zet 10 minuten in de microgolf op de hoogste stand.
- 2> Fruit de ui met de look in olijfolie glazig. Snij de gare aubergines klein en voeg samen met de gehakte nootjes toe. Stoof nog 10 minuten verder.
- 3> Leg de kalkoenfilets mooi open op een werkblad. Kruid met peper en zout. Schep er een lepel van de auberginevulling op en rol ze op. Zet eventueel vast met een prikker. Snij de venkelknollen in partjes en leg ze in een ovenschaal. Kruid met peper en zout en giet er 100 ml water bij. Leg er de kalkoen-

rollades op en zet 40 minuten in de oven.

- 4> Voor de kroketjes snij je de gedroogde abrikozen in kleine stukjes. Kook de linzen gaar in de kippenbouillon. Laat ze daarna wat afkoelen. Meng er de bloem, de helft van het paneermeel, de eidooiers en de stukjes abrikoos onder. Breng op smaak met peper en zout. Vorm kroketjes van de linzenpuree en haal ze door het paneermeel. Zet ze 15 minuten in de koelkast.
- 5> Bak de linzenkroketten krokant in olijfolie. Snij de kalkoenrollades in mooie plakjes en serveer samen met de venkel en de kroketjes. Druppel er nog wat van het venkelvocht over.

DESSERT

✓ **GLÜHWEINPEERTJE IN EEN CAKEJE VAN RODE BIETEN EN CHOCOLADE**

1 UUR 25 MIN.

VOOR 6 PERSONEN:

- 6 kleine stoofpeertjes • 400 ml appelsap • 250 ml rode bietensap
 - 75 g lichtbruine basterdsuiker
 - 1 steranijs • 1 kaneelstokje
 - 1 sinaasappel
- Voor de cakejes:
- 500 g gekookte rode biet
 - 100 g margarine • 200 g donkere chocolade (> 70%) • 220 g suiker
 - 3 eieren • 100 g volkorenbloem
 - 1 tl bakpoeder • 50 g cacaopoeder

ZO GEMAAKT:

- 1> Schil de peertjes en verwijder het klokhuis van onderuit, zonder de peertjes te versnijden. Leg ze in een pan en voeg het appelsap, bietensap, de basterdsuiker, steranijs en het kaneelstokje toe. Snij de sinaasappel in plakken en leg ze bij in de bouillon. Breng aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat de peren op een laag vuur 30 minuten garen.
- 2> Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de rode bieten goed uitlekken. Snij ze vervolgens in parten, doe ze in een blender en mix glad.
- 3> Smelt de margarine met de chocolade op een zacht vuur. Schep de bietenpuree in een ruime kom en roer er de gesmolten chocolade, de suiker en de eieren onder. Zeef er de bloem, het bakpoeder en het cacaopoeder bij en spatel alles goed onder elkaar. Vet 6 ovenschaaltjes in en verdeel er het beslag over.
- 4> Haal de peertjes uit de bouillon en duw ze midden in elk met cakebeslag gevuld ovenschaaltje. Zet 40 à 50 minuten in de oven.



TIP
Keer de peertjes tijdens het koken af en toe om. Zo worden ze overal even gaar en mooi rood.



INFO
‘Lekker lang leven’ over hoe je een gezonde levensstijl op een duurzame manier kan implementeren, ook tijdens de feestdagen, is uitgegeven bij Pelckmans uitgevers, € 24,50

RECEPTEN MICHAËL SELS. STYLING: SONJA PEETERS @PUURSONJA FOTO'S: BRAM DEBAENST