

PS  
PowerSlim

# KERSTMENU

2020



# VOORGERECHTEN

## WRAPBOOTJES MET PITTIGE KALKOENSALADE

VLEES

### INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim wrap
- 200 g kalkoenfilet in stukjes
- 125 g sojascheuten
- 4 tl zure room
- 2 tl zoetstof
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 cm verse gember, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl cayennepeper
- Spaanse peper, zeer fijn gesneden
- Verse koriander, fijngehakt
- Peper en zout

### Extra:

- Bakvorm voor muffins of cupcakes



4 personen

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de wrap in vier kwarten, doe deze in de bakvorm en druk goed aan zodat er een bootje ontstaat. Bak vervolgens circa 10 minuten in de voorverwarnde oven totdat ze goudbruin en een beetje krokant zijn geworden. Breng de stukjes kalkoen op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook, rode peper en gember kort aan, voeg de kalkoenstukjes toe en bak in circa 5-10 minuten goudbruin en gaar. Voeg vervolgens de sojasaus, zoetstof en sojascheuten toe. Bestrooi met de cayennepeper en bak 1-2 minuten mee. Vul de bootjes met de kalkoensalade, maak af met een theelepel zure room en garneer met koriander.

## TARTAAR VAN TONIYN MET KOMKOMMER EN SOJA VINAIGRETTE

VIS



4 personen



### INGREDIËNTEN

- 320 g verse tonijn in blokjes van 0,5 bij 0,5 cm
- 1 komkommer
- 3 el olijfolie
- 4 el Kikkoman sojasaus
- ½ Spaanse peper, zonder zaadjes en heel fijn gesneden
- 2 handjes bieslook, fijngesneden
- Zout

### Extra:

- Kookring 8-10 cm Ø

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de stukjes tonijn met de olijfolie, 1 handje bieslook en zout naar smaak. Snijd ¼ van de komkommer in hele kleine stukjes en meng met de sojasaus, 1 handje bieslook en de Spaanse peper om de vinaigrette te maken. Dresseer de tonijn tartaar in de steker op het bord. Schaaf de rest van de komkommer in lange banen, leg deze trapsgewijs op

elkaar en steek met dezelfde steker een rondje uit de komkommer. Leg dit precies bovenop de tonijntartaar. Verdeel met een eetlepel de vinaigrette naast de tonijntartaar.

*Tip: Vanaf fase 2B lekker met geroosterde pijnboompitjes.*

# VOORGERECHTEN



4 personen

## RICOTTA-SPINAZIE ROLLETJES

VEGETARISCH

### INGREDIËNTEN

- 2 zakjes PowerSlim omelet met kruiden
- 300 g verse spinazie
- 8 cherytomaatjes in vieren
- ¼ courgette in stukjes
- 150 g ricotta
- 125 g roomkaas light
- 1 el kruidenroomkaas light
- Parmezaanse kaas (vanaf fase 2)
- 2 el olijfolie
- 1 el verse basilicum, fijngesneden
- 1 el verse peterselie, fijngesneden
- Verse bieslook (optioneel)
- Peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Doe 180 ml water in de shaker en meng met de inhoud van de zakjes omelet kruiden. Goed schudden. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een antiaanbakpan en bak één grote omelet circa 30 seconden aan weerszijden. Laat goed afkoelen. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en wok de spinazie samen met de courgette en de kruidenroomkaas tot de spinazie is geslonken. Laat ook dit goed afkoelen. Meng de roomkaas met de ricotta, basilicum en peterselie tot een kruidenkaas. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Bestrijk de omelet met de kruidenkaas en beleg vervolgens met de spinazie, courgette en tomaatjes. Rol de omelet op in plastic folie en leg circa 1 uur in de koelkast. Snijd vervolgens in gelijke plakjes en verdeel over 4 borden. Garneer met de Parmezaanse kaas (vanaf fase 2) en eventueel wat takjes bieslook.

*Tip: Ook lekker met de PowerSlim zalm wrap in plaats van de PowerSlim omelet kruiden.*



# HOOFDGERECHTEN

## HERTENKALFBIEFSTUK MET GROENE GROENTES, AARDAPPELPUREE EN ROMIGE PADDENSTOELSAUS

VLEES



4 personen



### INGREDIËNTEN

- 2 zakjes PowerSlim aardappelpuree
- 4 x 120-150 g hertenkalfbiefstuk
- 300 g spruiten gehalveerd
- 250 g paddenstoelen, in kwarten (bijvoorbeeld cantharellen of kastanjechampignons)
- 4 groene asperges, geschild en in drieën gesneden
- 1 sjalot fijn gesneden
- ½ teen knoflook, heel fijn gesneden
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter
- ½ glas rode wijn
- ½ bakje Philadelphia light
- Peper en zout

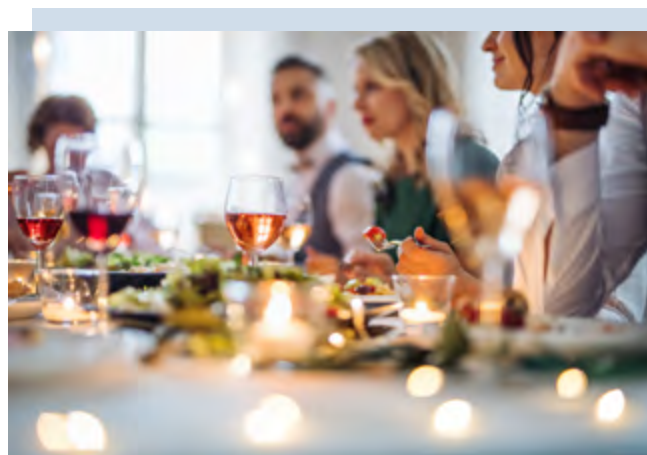
### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Kruid de hertenkalfbiefstukken met peper en zout en bak ze in de roomboter aan beide zijden aan tot ze bruin zijn. Haal ze uit de pan en leg ze 3 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de biefstukken uit de oven en leg ze op een bord met aluminiumfolie erover. Neem een andere ovenschaal en maak hierin de asperges en spruiten aan met een ½ eetlepel olijfolie en zout. Zet de schaal in een voorverwarmde oven van 180 °C. Voel na circa 10 minuten even of de groentes gaar zijn. Zo niet, dan nog 5 minuten langer in de oven laten staan. Als de spruiten en asperges gaar zijn, uit de oven halen.

Neem een kookpan en stoof de paddenstoelstukjes, sjalot en knoflook gaar in een ½ eetlepel olijfolie. Zet vervolgens het vuur hoog en voeg de rode wijn toe, laat dit helemaal inkoken. Haal de pan van het vuur en roer de Philadelphia light erdoor. Meng ondertussen de zakjes aardappelpuree met 180 ml water en warm de puree op in een pannetje. Let op, niet laten koken. Verdeel de groentes over de borden. Snijd mooie plakken van de hertenkalfbiefstuk en leg het vlees op de groentes.

Schep de paddenstoelensaus rondom het vlees en de groentes en dresseer de aardappelpuree in een mooie streep over de borden met behulp van een lepel.

*Tip: Dit kun je 's middags al voorbereiden. Voor je het gerecht gaat serveren in de ovenschaal doen en nog even warm maken in de oven.*



# HOOFDGERECHTEN

## GEBAKKEN ZEETONGFILET MET BROCCOLI EN WITTE WIJNSAUS

VIS



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 2 pakjes **PowerSlim noodles**
- 4 x 120-150 g zeetongfilet
- 800 g broccoliroosjes
- ½ glas witte wijn
- 2 el olijfolie
- ¾ bakje Philadelphia light
- Handje peterselie, gehakt
- Kurkuma
- Zout en peper



### BEREIDINGSWIJZE

Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water en een beetje zout. Bak de zeetongfilets in de olie tot deze goudbruin zijn, draai dan het vuur laag en laat nog circa 2-3 minuten langzaam garen. Breng op smaak met zout en peper en een beetje kurkuma. Kook de witte wijn tot de helft in en voeg hier de Philadelphia light aan toe. Giet de noodles af en voeg toe aan de witte

wijnsaus. Voeg de peterselie toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Kook de broccoliroosjes circa 4 minuten in een pan met water en zout, spoel ze daarna af onder de koude kraan. Dresseer de noodles in het midden van het bord, daarboven op de zeetongfilet en daarnaast de broccoli.

## RISOTTO MET MUNT EN COURGETTEBLOKJES

VEGETARISCH



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 2 zakjes **PowerSlim rijst**
- 1 l PowerSlim kruidenbouillon
- 350 g courgette in blokjes (in fase 3 kun je ook doperwtten kiezen)
- 200 g bleekselderij (of champignons) in plakjes
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 el zure room
- 2 el olijfolie
- 16 blaadjes munt
- 1 teentje knoflook, geperst
- Peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst circa 15 minuten in de kruidenbouillon. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, knoflook en bleekselderij aan, op niet te hoog vuur, totdat ze glazig worden. Meng vervolgens de rijst met de courgette en het bleekselderijmengsel en roer, op laag vuur, de zure room erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met muntblaadjes.



*Tip: Vanaf fase 2 kun je er wat geraspte parmezaanse kaas doorheen roeren.*

# NAGERECHTEN

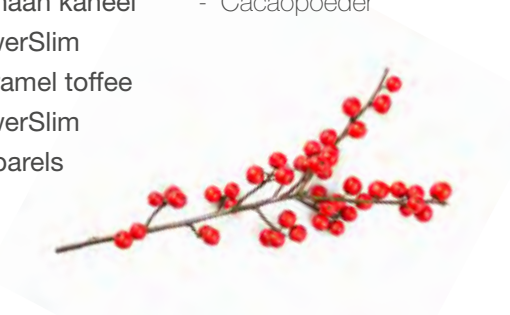
## BANOFFEE CHEESECAKE



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 4 zakjes PowerSlim speculaas biscuitjes
- 1 zakje PowerSlim dessert banaan kaneel
- 1 zakje PowerSlim dessert karamel toffee
- 1 zakje PowerSlim chocoladeparels
- 500 g magere platte kaas
- 2 el roomboter, gesmolten
- 5 gelatineblaadjes
- Cacaopoeder



### 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 op laten stijven in de koelkast. Meng de inhoud van het zakje dessert banaan kaneel en het zakje dessert karamel toffee door de platte kaas. 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 karameltoffeemengsel. 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. Let op! Dit is een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PowerSlim afslankprogramma zit.

## WITTE CHOCOLADEMOUSSE MET KARMEL-ZEEZOUTSTROOP



4 personen



*Tip: Lekker met stukjes sinaasappel vanaf fase 2.*

### INGREDIËNTEN

- 2 zakjes PowerSlim witte chocoladedrank
- 4 el PowerSlim karamel-zeezoutstroop
- 2 eiwitten (gepasteuriseerd eiwit)
- 4 blaadjes munt
- Speculaaskruiden

### BEREIDINGSWIJZE

Doe 110 ml water in de shaker en de inhoud van 1 zakje witte chocoladedrank. Goed schudden en doe in een kom. Herhaal deze stap voor het andere zakje. Klop de eiwitten stijf in een andere, vetvrije kom. Spatel daarna het opgeklopte eiwit voorzichtig door de witte chocoladedrank (2 zakjes). Zet 10-15 minuten in de koelkast. Verdeel de mousse over 4 kleine glaasjes en verdeel daar de karamel-zeezoutstroop eroverheen. Bestrooi met wat speculaaskruiden en gaarneer met een blaadje munt.

## AARDBEI KOKOS MINI CHEESECAKES



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim dessert aardbei blauwe bes
- 1 zakje PowerSlim cantuccini kokos
- 200 g (magere) platte kaas
- 20 g gesmolten roomboter
- Verse munt om te garneren

### Extra:

- 8 kookringen of glaasjes van 5 cm
- Blender of keukenmachine

### BEREIDINGSWIJZE

Zet de kookringen op een bord of ander vlak ondergrond dat mee de vriezer in kan. Maal de cantuccini fijn in de keukenmachine of blender. Meng met de gesmolten boter en verdeel het mengsel over de bodem van de kookringen. Goed aandrukken met de bolle kant van een theelepel. Roer de inhoud van het zakje PowerSlim aardbei blauwe bes dessert door de platte kaas. Verdeel over de kookringen en strijk een beetje glad met behulp van een theelepel. Zet het 2 uur in de vriezer.

### Serveren

Houd de kookring even onder de warme kraan, zodat ze er gemakkelijk uit kunnen glijden. Serveer per 2 op een bordje en garneer met verse munt.

*Tip: Zet je de cheesecakejes eerder in de vriezer? Laat ze dan circa 1,5 uur ontdooien.*

