

Witte chocolademousse met mangocompote

Ingrediënten:

- 160 gram mango (diepvries)
- 30 gram suiker
- 1 el citroensap
- 4 bastogne/kandij koekjes
- 90 gram witte chocolade
- 120 ml slagroom
- 150 gram mascarpone

Bereiding:

Doe de mango samen met de suiker en citroensap in een pannetje. Breng aan de kook en laat ongeveer 10 minuten op laag vuur koken. Pureer het daarna fijn met de staafmixer en laat afkoelen.

Smelt 75 gram chocolade au bain-marie*. Klopt ondertussen de slagroom en mascarpone lobbij. Voeg de gesmolten chocolade toe en roer kort door.

Vermaal de 4 Bastogne koeken en verdeel over 4 glaasjes. Verdeel daarover de chocolade-mascarpone mousse en verdeel de mangocompote hierover.

Snijd de overgebleven chocolade fijn en garneer het dessert daarmee af.

*Au bain-marie verwarmen doe je door een klein laagje water in een pan aan de kook te brengen. Zet vervolgens het vuur laag en plaats een hittebestendige kom (metaal of glas) boven de pan. De kom mag het water niet raken. Zo verwarmt stoom de chocolade en smelt deze langzaam waardoor het niet kan aanbranden.

	Kcal	vet	Verz.vet	Eiwit	koolhydr	zout	Kalium	fosfaat
voorgerecht	300	29	7	6	3	0.38	265	130
couscous	275	2	0.5	9	55	0.01	235	180
Lamsrack (zonder bot berekend)	420	32	19	25	7	0.26	470	245
Bospeen	110	6	4	1	12	0.09	365	45
nagerecht	475	38	24	6	27	0.25	215	130

Kerstrecept 2025

4 personen

Gegrilde aubergine met burrata en basilicumolie

*

Kruidige couscous

Lamsrack met kruidenkorst

Geglanceerde bospeen

*

Witte chocolademousse met mangocompote



Wij wensen u fijne feestdagen en een goed 2026

Elly van Beek, Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef, Jessica Klein en Rianka Promes

Diëtisten nierziekten st. Antonius Ziekenhuis

Gegrilde aubergine met burrata en basilicumolie

Ingrediënten:

- 15 gram verse basilicum
- 90 ml olijfolie
- 1 aubergine (groot)
- 1 bol burrata (uitgelekt 125 gram)
- 2 tomaten
- 1 citroen

Bereiding:

Doe de basilicumblaadjes samen met 75 ml olijfolie in een maatbeter en pureer met de staafmixer tot een basilicumolie.

Snijd de aubergine in ronde plakken van ongeveer 2 cm dik. Rooster de plakken in een grill of koekenpan ongeveer 5 minuten per kant tot ze gaar zijn. Leg de aubergine op 4 bordjes en verdeel de burrata erover. Halveer de tomaten en schep het binnenste sappige deel eruit. Verdeel dit over de burrata. Besprenkel naar smaak met wat van de basilicumolie. Schil tot slot de citroen en snijd in zo klein mogelijke stukjes. Doe ook dit naar smaak over het gerecht.

Kruidige couscous

Ingrediënten:

- 300 gram (parel)couscous
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 2 mespuntjes gedroogde komijnzaad
- 1 theelepel paprikapoeder

Bereiding:

Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg alle specerijen toe en roer goed door.

Lamsrack met kruidenkorst

Ingrediënten:

- 600 gram lamsrack
- 100 gram roomboter
- 30 gram panko
- 3 teentjes knoflook
- blaadjes van 8 takjes tijm
- blaadjes van 4 takjes rozemarijn
- 4 takjes peterselie
- 2 eetlepels citroensap

Bereiding:

Haal een uurtje voor het koken de lamsrack uit de koelkast zodat deze op kamertemperatuur is bij het bereiden. Verwarm de oven op 180 graden. Hak de blaadjes tijm, rozemarijn, peterselie en de knoflook fijn. Meng dit samen met de citroensap door elkaar en voeg naar smaak wat peper toe. Verhit een klontje boter (20 gram) in een koekenpan en bak de lamsrack aan beide kanten kort aan en leg daarna in een ovenschaal.

Smelt 80 gram boter in een pan. Giet dit rustig en al roerend bij het kruidenmengsel. Schep de panko erdoor en smeer het mengsel vervolgens op de bolle kant van de lamsrack. Bak de lamsrack in de oven ongeveer 25 minuten en laat vervolgens onder aluminiumfolie nog 5 minuten rusten voor het serveren.

Tip: gebruik een vleesthermometer als u deze heeft. De lamsrack is goed bij een kerntemperatuur van 53 graden.

Geglaceerde bospeen

Ingrediënten:

- 600 gram bospeen
- 25 gram roomboter
- 1 eetlepel honing

Bereiding:

Snijd het groen eraf en schil de buitenste laag van de bospenen. Kookt de bospenen 8 minuten beetgaar en laat even uitlekken na het afgieten. Verhit de boter in een koekenpan en bak de bospenen in 3 tot 4 minuten goudbruin. Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut tot de wortels een beetje glanzen.