Ziekenhuis
Oost-Limburg

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN

Kerstmenu 2022

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg

INHOUDSTAFEL

1. Kerstmenu 2022 (4 PERSONEN)3

2. Voorgerecht 4

3. Hoofdgerecht 6

4. Dessert 10

Menu door:
Annick Mahieu
Nefrologische diëtiste

Bronnen:
Vlaamse nefrologische Diëtisten (gebaseerrd op https://koken.vtm.be/sos-piet/recept/gebakken-sint-jakobsvruchten)

Leuke recepten
lekker en simpel

Inhoudsverantwoordelijke: Mevr. D. Buekers (Diensthoofd in opleiding Diëtetiek) | December 2022

01 KERSTMENU 2022 (4 PERSONEN)

De Diëtisten van het ZOL wensen jullie heel fijne feestdagen.

Smakelijk en geniet ervan.

02 VOORGERECHT

Gebakken Sint-Jacobsvruchten

Ingrediënten

- 12 Sint-Jacobsvruchten
  (3 stuks/persoon).
- Olijfolie.
- Ui.
- Look.
- Citroen.
- Peper.
- Versiering:
- roze peper;
- peterselie.

Bereidingswijze

- Snijd de look en ui fijn.
- Zet het vuur hoog.
- Doe olie in de pan.
- Kruid de vruchten met peper en bak ze zeer heet gedurende 3 minuten aan elke kant.
- Haal de vruchten eruit, doe een beetje nieuwe olie in de pan en bak de ui en de look kort.
- Blus met citroensap en doe deze saus over de vruchten.
- Versier met wat peterselie en gemalen roze peper.

03 HOOFDGERECHT

Hertenbiefstuk met rode portsaus en stoofperen, aardappelen in de oven en gekookte boontjes

Ingrediënten

- 4 stukken hertenbiefstuk.

- **Rode** portsaus:
  - peper;
  - snufje tijm;
  - 150ml port;
  - 150ml vleesbouillon (zelfgemaakt);
  - 28g ontbijtkoek (1 plak);
  - 2 eetlepels boter;
  - 2 sjalotten.

- **Stoofperen:**
  - 4 stoofperen;180g suiker (Diabeten: vervang suiker door kunstmatig zoetmiddel);
  - 1 theelepel citroensap;
  - 1 kaneelstokje;
  - 5 kruidnagel;

- 200ml rode wijn (of water).

- **Boontjes:**
  - 400g boontjes;
  - ui;
  - klontje boter.

- **Aardappelen in de oven:**
  - 600g aardappelen;
  - ovenschotel;
  - (olijf)olie;
  - rozemarijn;
  - tijm;
  - peper.

Bereidingswijze

Aardappelen

- Schil aardappelen en kook ze gaar (indien uw dieet het voorschrijft: 2 x afkoken).
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Giet de aardappelen af en doe ze in een ovenschaal.
- Doe er wat (olijf)olie over met een snuifje rozemarijn, tijm en peper.
- Zet 20' in de oven tot ze een licht korstje hebben.

Boontjes

- Maak de boontjes schoon en kook ze gaar (indien uw dieet het voorschrijft: 2 x afkoken)
- Stoof ze op met een uitje.

Stoofperen

- Schil de peren en laat de steeltjes eraan zitten.
- Zet ze rechtop in een pan waarin ze goed passen zonder om te vallen.

- Voeg de rest van de ingrediënten toe en giet er zoveel water bij dat de peren net onderstaan.
- Breng ze rustig aan de kook en leg een deksel op de pan.
- Stoof de peren op een lage stand zacht en rood tot ze gaar zijn.
- Ze kunnen koud en warm geserveerd worden.

Hertenbiefstuk met rode portsaus:

- Maak eerst de portsaus:
  - Hak de sjalotten grof en bak 5 minuten aan in een pan met 1 eetlepel boter en voeg een snuifje tijm toe.
  - Meng de port en bouillon in een maatbeker of glas en voeg toe aan de sjalotten.
  - Kruimel de ontbijtkoek erbij en roer goed door tot deze is opgelost.
  - Laat de portsaus 15 à 20 minuten prutten tot deze wat is ingedikt.
- Dep de herstenbiefstuk droog.
- Bestrooi de biefstuk met peper.
- Verhit een andere koekenpan op het vuur en smelt daar 1 eetlepel boter in.
- Leg de biefstuk hierin en schoei alle zijden dicht.
- Laat hem daarna nog op een lager vuur 3 minuten doorbakken voor saignant, 5 minuten voor a point en 8 minuten voor bien cuit.
- Haal hem uit de pan en wikkel in een stukje aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten.
- Serveer de hertenbiefstuk op een bord met de porsaus en leg er een stoofpeer, boontjes en ovenaardappeltjes bij.

Tip: In plaats van port kan je ook rode wijn gebruiken in de saus.

04 DESSERT

Koffietrifle

Ingrediënten

- Halve cake (eventueel zelfgemaakt)
- 40 ml koffie (espresso)
- 200 ml slagroom
- 150 ml mascarpone
- 8 el suiker

Bereidingswijze

- Maak koffie (40 ml) en laat een beetje afkoelen.
- Snijd ondertussen de cake in kleine blokjes.
- Meng in een grote kom de mascarpone met de koffies en 4 eetlepels suiker met de mixer..
- Klop in een andere kom de slagroom met de suiker op totdat de slagroom stijf is.
- Pak 4 glazen voor de koffietrifles.
- Begin met een laagje cake.
- Daarna een laagjes koffie-mascarpone en daarna een laagje slagroom en dan begin je opnieuw. Eindig met een laagje slagroom en maak het geheel af met een 2 koffieboontjes een beetje cacaopoeder.

Tip: Om het geheel wat frisser te maken kan er ingemaakt fruit ondergedaan worden.

NOTITIES

www.ZOL.be

www.twitter.com/ZOLziekenhuis

www.facebook.com/ZOLzh

www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be

BR1289