



ROSITTAS

K E R S T M E N U

Bij kerst hoort lekker eten, en dat geldt ook voor jou! Daarom hebben we een speciaal rosacea-proof menu samengesteld. Zo kun je onbezorgd genieten van heerlijke gerechten zonder dat je je zorgen hoeft te maken over een vuurrode huid aan het einde van de avond.

Geniet, straal en maak er een prachtige kerst van!



ROSITTA'S

K E R S T M E N U

VOOR BIJ DE BORREL

*Miniloempia's
Borrelnootjes*

STARTER

Maissoep

MAIN

*Gevulde courgette
Zoete aardappelfriet*

DESSERT

Appels uit de oven



MINI LOEMPIA'S met kip

BENODIGDHEDEN

- 12 rijstvellen
- 12 slablaadjes
- 50 gr wortel
- 125 gr taugé
- 2 stelen bosui
- Kipfilet
- 100 gr rijstnoodles
- 1 el sesamolie
- 3 takjes munt
- 3 takjes dille
- 3 tenen knoflook
- Peper en zout
- Olijfolie
- Kom kokend water om de noodles in te wellen
- Kom koud water om de rijstvellen nat te maken
- Koekenpan

BEREIDING

Kruid de kipfilet met peper en zout, verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet op hoog vuur aan beide kanten bruin. Draai vervolgens het vuur laag en laat de kip van binnen goed garen.

Wel intussen de noodles in een kom met kokend water. Na 3 minuten spoel je ze af met koud water zodat het niet gaat plakken. Giet er wat sesamolie overheen en meng goed door. Als de kip gaar is, trek je deze met twee vorken uit elkaar zodat je allemaal 'sliertjes' krijgt.

Maak een rijstvel nat (doe dat heel kort, anders wordt het te slap) en leg er een blaadje sla op.

Vervolgens verdeel je wortel, taugé, bosui, stukjes kip en de rijstnoodles. Hak wat muntblaadjes en wat dille en verdeel deze ook over de loempia.

Schuif alles naar de onderste helft. Rol één slag zodat de loempia dicht is. Klap nu de zijkanten naar binnen en rol daarna door.

Herhaal totdat je 12 rijstvelloempia's hebt.

Bak de loempia's aan in olie en eet smakelijk!



BORRELNOOTES

Lekker met kruiden

BENODIGDHEDEN

250gr kikkererwten
Olijfolie
Zeezout

BEREIDING

Laat de kikkererwten goed drogen en meng ze daarna met een theelepel olijfolie en zeezout naar smaak.

Bak de kikkererwten op 180 graden in de airfryer/oven voor circa 20-30 minuten en schud deze af en toe om.

Als de kikkererwten lekker knapperig zijn, bestrooi ze met wat zout. Eventueel ook lekker met andere kruiden, zoals paprika-, knoflook- of uienpoeder.



MAISSOEP

lekker als voorgerecht

BENODIGDHEDEN

4 personen
400 gr maïs
330 ml kokosmelk of
rijstmelk
1 snuf dille/bieslook
330 ml bouillon van
water met zout
1 ui
1-2 teen knoflook
1 eetlepel olie
Blender of staafmixer

BEREIDING

Snipper de ui en knoflook. Fruit deze aan in een (soep)pan in een beetje olie.

Laat de maïs uitlekken (bewaar eventueel een aantal voor garnering) en doe de maïs ook in de pan. Voeg de snuf dille/bieslook toe en vervolgens ook de bouillon en kokosmelk/rijstmelk. Kook zachtjes door voor 5 minuutjes. Pureer de soep fijn. Gebruik je een staafmixer dan kun je eventueel de soep nog even zeven om de velletjes eruit te halen, mocht je dat niet lekker vinden. Proef of de soep op smaak is en voeg eventueel nog wat zout toe. Serveer de maïsoep in kommen of bordjes en garneer deze met wat extra maïs en een paar druppels olie.

Bewaar de soep na afkoelen afgedekt maximaal drie dagen in de koelkast.



GEVULDE COURGETTE

met gehakt, tuinbonen en mais

BENODIGDHEDEN

4 personen
4 biologische courgettes
1 bosuitje
Knoflookpoeder
150 gr mais
200 gr tuinbonen
3 el olijfolie
Rundvlees naar smaak
100 g Violife Vegan Roomkaas
2 el water
Nacho's (mais)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de courgettes in de lengte. Verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd de zaadlijsten grof en houd apart. Snijd de bosuitjes. Laat de mais en zwarte bonen uitlekken in een vergiet. Verhit de olie in een hapjespan op hoog vuur en bak het rundvlees in 4 minuten rul. Zet het vuur lager, courgettezaadlijsten, bosui, knoflookpoeder, mais, tuinbonen. Breng eventueel op smaak met zout. Leg de gehalveerde courgettes op een met bakpapier beklede bakplaat, verdeel het rundvlees over de courgettehelften. Bak de courgettes ca. 15 minuten in het midden van de oven. Pureer met de staafmixer roomkaas en het water. Haal de courgettes uit de oven. Besprenkel met wat olijfolie en verbrokkelde nachostukjes.



ZOETE AARDAPPELFRIET

krokant uit de oven

BENODIGDHEDEN

Zoete aardappels
Olijf-/zonnebloemolie
Knoflook of
knoflookkruiden
Zeezout

BEREIDING

Was de zoete aardappels en droog ze goed af. Snijd in frieten en besprenkel ze met olie, zeezout en geperste knoflook/knoflookkruiden. Schillen mag, maar hoeft zeker niet; er zitten veel goede voedingsstoffen in de schil én het maakt je frietjes lekker rustiek.

Leg de frieten op een met bakpapier beklede bakplaat. Het is belangrijk dat de friet goed verspreid over de bakplaat ligt; als ze te dicht tegen elkaar aan liggen, worden ze minder knapperig. Rooster ze in ongeveer 25 minuten op 200 graden tot goudbruin. Hoe dikker je friet, hoe langer ze moeten

Tip: Door de frieten voor het bakken eerst 30-45 minuten te laten weken in een bak met koud water, worden ze extra krokant. Zorg wel dat ze door en door droog de bakplaat op gaan!



APPELS UIT DE OVEN

met bosbessen & yoghurt

BENODIGDHEDEN

4 personen

4 appels

200 g verse

bosbessen

1 tl vanille extract

Pakje haverroom

Lactosevrije yoghurt

naar keuze

BEREIDING

Trek met je mes wat sneetjes in de schil van de appel zodat deze niet ploft bij het bakken. Snijd het hoedje van de appels en hol ze uit met een theelepels.

Was de bosbessen en meng ze met de haverroom en de vanille. Vul de appels met dit mengsel en zet ze 40 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Leg de gevulde appels op bordjes en doe er een schep yoghurt op. Garneer met bosbessen.