



Mariël Peterse

Gewichtsconsulent

Brugakker 4014

3704 ZA Zeist

06-18135646

m@petersedieet.nl

www.petersedieet.nl

**[www.facebook.com/
marielpetersedieet](https://www.facebook.com/marielpetersedieet)**



Nog even en het is weer Kerst.

Als ik aan Kerst denk komen er vooral herinneringen uit mijn jeugd naar boven. De kerstboom met prachtige zilveren ballen, het kerststalletje en balkenbrij met rozijnen, een echt traditioneel gerecht zoals het alleen in de Betuwe werd gegeten. We aten lekker, maar niet overdadig en het is vooral de aandacht die mijn ouders aan het kerstmenu besteedden die mij bijgebleven is.

Ik heb dit meegenomen en ik houd het altijd simpel met Kerst .

Hierbij een van mijn lievelingsgerechten uit de tijd dat ik allang op mezelf woonde:



Sinaasappel- mosterdsoep met oester- zwammen

Voor 4 personen



Ingrediënten

35 gram boter

25 gram bloem

0,25 liter sinaasappelsap

2 kruidenbouillontabletten

1 eierdooier

1 theelepel koenjit

2 eetlepel franse mosterd

0,25 liter slagroom

1 handsinaasappel

150 gram oesterzwammen

zout

peper

Bereidingswijze

Vorbereiding:

In pan met dikke bodem 25 gram boter smelten. Bloem in één keer toevoegen en even meebakken. 0,5 liter water in één keer erdoor roeren. Blijven roeren tot het een licht gebonden mengsel is.

Sinaasappelsap erdoor roeren. Bouillon-tabletten erboven verkruimelen. In kom eierdooier, koenjit en mosterd door elkaar kloppen. Slagroom erdoor roeren.

Al roerende aan hete soep toevoegen. Laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Sinaasappel zo dik schillen dat witte vliesje wordt mee geschild. Sinaasappelpartjes voorzichtig tussen vliesjes uitsnijden.

Bereidingswijze:

Soep opnieuw al roerende in ca. 10 minuten zachtjes verwarmen (niet meer laten koken). Intussen oesterzwammen zo nodig schoonvegen met keukenpapier en in repen snijden.

In koekenpan rest van boter verhitten. Oesterzwammen toevoegen en al omschepende ca. 5 minuten bakken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Oesterzwammen door soep roeren.

Soep over vier borden verdelen.

Garneren met partjes sinaasappel.



Tips voor de feestdagen

Tips om de feestdagen lekker en slank door te komen.

De feestdagen zijn nu eenmaal dagen waarin we wat meer eten, drinken en zitten.

Ik heb wat tips voor je geselecteerd:

- Eet gewoon 3 maaltijden op een dag en sla geen maaltijd over. Dan ga je juist snacken en de verkeerde dingen eten.

- Kies voor mager; kies magere vleeswaren en vleessoorten, vis of vegetarisch.

- Kies de magere melkproducten.

- Ga lekker fonduen met bouillon.

- Gooi restjes die lang op tafel hebben gestaan weg. Zo voorkom je dat je dit de volgende dag nog opeet.

- Ga lekker bewegen; maak iedere dag een wandelingetje of iets dergelijks.

- Eet lekker veel groenten en fruit; deze verzadigen lekker en zijn gezond.

- Kies voor een magere toetje. Herinner je mijn magere Tiramisu nog (Zie eerdere nieuwsbrief Kerst 2012)

Geniet van het feest en van het samenzijn en de sfeer.

Maar vooral.....geniet!

Of laat los, eet je lekker vol en maak daarna een afspraak met Petersedieet om wat kilootjes af te vallen.

Zie voor meer info:

www.voedingscentrum.nl/zo-voorkom-je-kerstkilo's.

Groenten van het seizoen december o.a.:

Andijvie, bleekselderij, bloemkool, Chinese kool, knolselderij, pastinaak.



pastinaak

