

FEESTTIPS VAN JOHAN EN HANS

Schadebeperkend Feest Menu 2022!



Aperitief

- Virgin cocktail: 25cl licht bruiswater, 1 koffielepel RainPharma Fresh & Ginger, crushed ice, schijfje limoen, verse munt of basilicum
- Parmaham met Lignavita Crostino's
- Burrata Toast van OKONO Stone Age Bread*

Voorgerecht

- Onze befaamde broccoli-courgettesoep met stukjes gedroogde ham
- Lignavita Risotto met boschampignons en courgette
- Carpaccio van rund of tomaat met rucola
- Gerookte zalm met een sneetje Lignavita Toastbrood



Hoofdgerecht

Gebraden kalkoen met groentjes
Kabeljauwhaasje met bloemkoolrijst
Tagliata van rund met avocado, rucola, kerstomaat en rode ui
(zie DJYM Dieetinspiratieboek p.33)
Witte vis met Lignavita puree, knolselder, een beetje room en
nootmuskaat)

Dessert

Chocolademousse-tartelette van OKONO Keto Chocolate*
Lignavita Vanille Pudding



Smakelijk en fijne feestdagen!

P.S. En als je zondigt, moet je goéd zondigen hé

TIP!

Beperk alcohol tot 1 glaasje...
wijn (bij voorkeur rode)
champagne of cava
Gin Tonic Light

Drink water na alcohol! 😊

Burrata Toast

INGREDIËNTEN

- OKONO Broodmix
- 4 eieren
- 50 ml olijfolie
- snufje zout
- 1 Burrata (± 150 g)
- 150 g kerstomaatjes
- handjevol tuinkers
- verse of gedroogde oregano



BEREIDING

1. Bak je OKONO brood volgens de aanwijzingen die je op de verpakking ziet staan.
2. Laat volledig afkoelen voor je het in sneetjes snijdt.
3. Haal je burrata uit de verpakking en laat hem even uitlekken.
4. Neem een ovenschaal en doe er de kerstomaatjes in. Overgiet rijkelijk met olijfolie en kruid met peper, zout en oregano.
5. Plaats de ovenschaal 15 minuten in een oven van 180°C.
6. Snijd het brood en leg op ieder sneetje een beetje burrata en geroosterde tomaatjes.
7. Werk af met olijfolie en een beetje tuinkers. Kruid af met peper en zout.

Serveer meteen en... geniet! 😊

Chocolademousse- tartelette

INGREDIËNTEN

VOOR DE TAARTJES (3 taartjes met een diameter van 10cm):

- 100g amandelmeel
- 2 el cacao poeder
- 2el erythritol
- snuifje zout
- snuifje kaneel
- 1/2 tl xanthaangom
- 1 ei
- 1/2el appelciderazijn

VOOR DE VULLING:

- 100ml kokosmelk
- 50g OKONO-chocolade
- OKONO-granola
- fruit (indien je dit wilt)

BEREIDING

TAARTJES:

1. Meng 100g amandelmeel met 2el cacao poeder, 2el erythritol, een snuifje zout, beetje kaneel en 1/2 tl xanthaangom, 1 ei en 1/2el appelciderazijn. Doe het beslag in (ingevette) taartvormpjes.
2. Plaats 15 minuten in een voorverwarmde oven van 175°. Opgelet: iedere oven is anders, let op dat je bodem niet verbrandt.
3. Laat je bodem volledig afkoelen. Eens afgekoeld kan je hem uit de vormpjes halen.

VULLING:

1. Doe 100ml kokosmelk en 50g OKONO-chocolade in een pannetje en plaats op een zacht vuurtje. Proef gerust en doe er meer kokos bij als je dit erg lekker vindt.
2. Eens de chocolade gesmolten is, kan je deze in je taartbodems gieten.
3. Laat opstijven in de koelkast (reken 4 - 5 uur).
4. Werk je taartjes af naar keuze: met rood fruit, pindakaas OKONO-granola. Wij ko voor munt met rood fruit en geraspte kokos.

