

Drie heerlijke glutenvrije hoofdgerechten voor Kerst!

Deze gerechten werden samengesteld door drie restaurants van onze Horeca Alliantie 'Lekker Glutenvrij'. Bij deze horecagelegenheden kan lekker glutenvrij worden gegeten. Restaurants van de Horeca Alliantie zijn gecontroleerd door de NCV en krijgen jaarlijks een check van een gespecialiseerde diëtiste. Op www.glutenvrij.nl staat een overzicht van aangesloten horecagelegenheden.

Voor elk wat wils:

- Een vleesrecept van restaurant Lieve in Amsterdam*
- Een visrecept van De Ontmoeting in Nijmegen*
- Een vegetarisch recept van RealFood restaurant Andersom in Waalre*

Wij wensen alle NCV-leden hele fijne feestdagen en een gezond 2017!

** Dit boekje kan geprint worden.*



NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING



Hertenbiefstuk met rode-portchocoladesaus en hete bliksem aardappeltaart

Restaurant Lieve in Amsterdam maakte dit feestelijke hoofdgerecht met vlees voor 4 personen.

Bak de hertenbiefstuk (150 gr per persoon) in roomboter 2 min aan iedere kant, en bestrooi met peper en zout. Laat rusten in aluminiumfolie op een warme plek, 15 min voordat u het hoofdgerecht gaat serveren.

Hete bliksem aardappeltaart

- 600 gram Nicola aardappelen
- 250 gram groene appels
- 150 gram witte ui, gesnipperd
- 3 eieren
- 0,25 l slagroom
- 7 gram zout
- 1 gram peper
- 100 gram geraspte jonge kaas

Schil de aardappelen en verwijder het klokhuis uit de appels.

Snij met behulp van een rasp de aardappel en appel in dunne plakjes.

Meng de aardappelen, de appels, de uien, de eieren, de slagroom, het zout en de peper in een grote kom.

Bekleed een oven schaal van ongeveer 20 bij 30 cm met bakpapier.

Leg hierop het aardappelmengsel.

Strooi de geraspte kaas over de bovenkant.

Bak in 30 min. de aardappeltaart af in een voorverwarmde oven van 160 graden.

Rode port- chocoladesaus

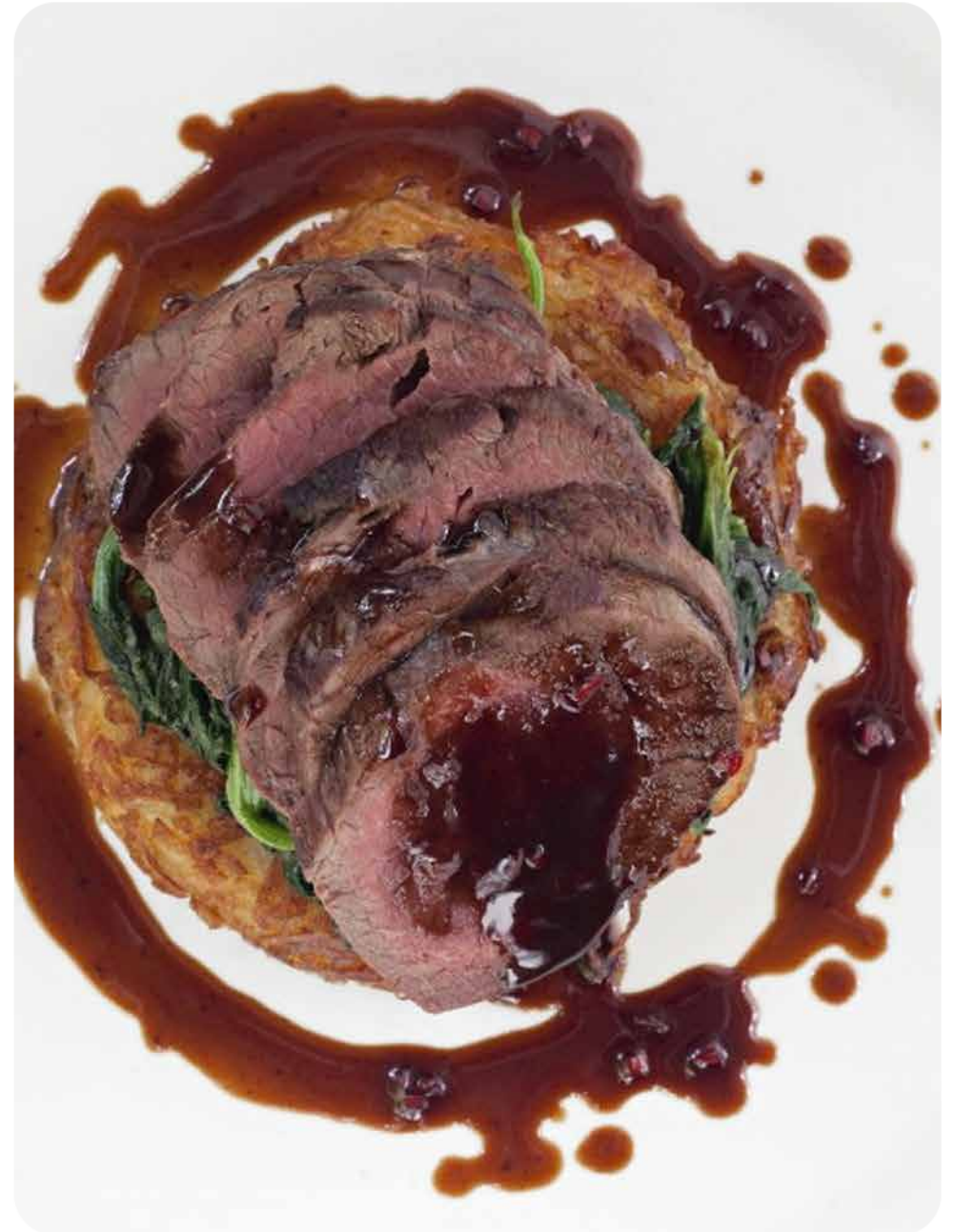
75 gram rode ui, gesnipperd, 0,5 dl olijfolie, 150 ml rode port, 1 laurierblad, 500 ml wildfond (glutenvrij), 50 gram allesbinder (glutenvrij), 50 gram pure chocolade (glutenvrij)eventueel: peper en zout.

Bereiding

Fruit de gesnipperde ui in olijfolie, blus af met de rode port en voeg het laurierblad toe.

Laat 5 minuten doorkoken en voeg de wildfond toe. Laat 25 minuten inkoken; dat mag op hoog vuur. Zet het vuur laag en strooi de allesbinder erin. Roer goed door. Roer de chocolade erdoorheen tot het goed opgelost is in de saus.

Breng op smaak met peper en zout.



Eet smakelijk!

Quinoa salade met rode mul uit de oven

Glutenvrij restaurant De Ontmoeting in Nijmegen maakte dit feestelijke en lichte visgerecht voor 2 personen.

Ingrediënten

- 60 g quinoa – met glutenvrij logo
- 120 g koud water
- 2 el gedroogde cranberries
- 1 teentje uitgeperste knoflook
- 6 gedroogde abrikoosjes in kleine stukjes gesneden
- 2 el zonnebloempitten
- Sinaasappelrasp van halve sinaasappel
- 1 bosje bladselderij of platte peterselie, grof gehakt
- 2 rode mul filets
- Zout naar smaak

Bereiding

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vlak voor het einde, dus als de quinoa nog iets vochtig is, de cranberries, knoflook en zout toevoegen. Af laten koelen. Vervolgens de abrikoosjes, zonnebloempitten, sinaasappelrasp en bladselderij toevoegen. Omscheppen en mengen.

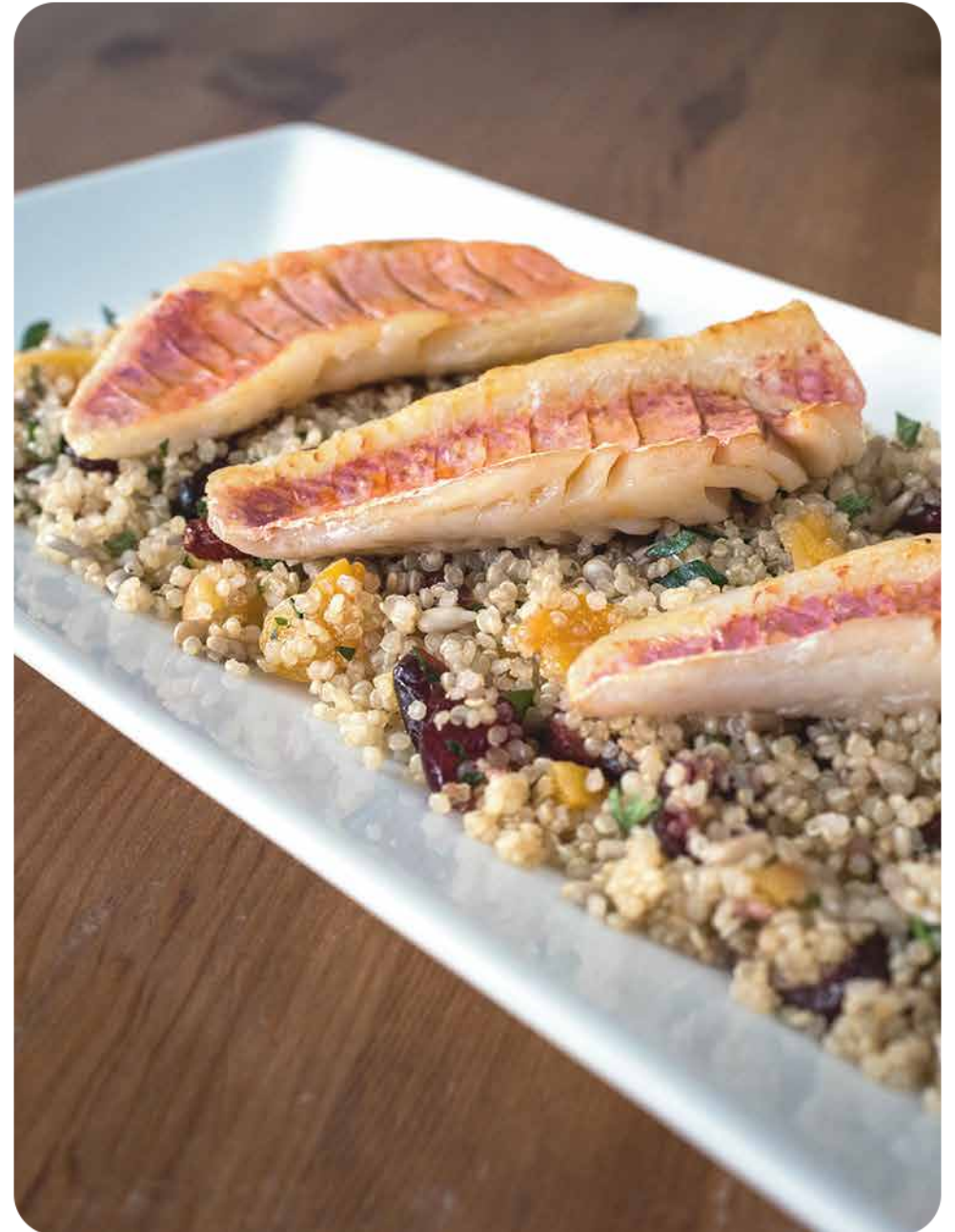
Oven voorverwarmen op 180 graden (hete lucht).

Rode mul met een beetje zout bestrooien. Mul op de huid in een ingevette ovenschaal leggen en 7 minuten bakken in de oven.

Serveren

Quinoa-salade op het bord leggen en de mul filets op de salade leggen. Serveer direct.

Eet smakelijk!



Paté van paddenstoelen met mousseline van knolselderij, pastinaak en paddenstoelen

RealFood Restaurant Andersom in Waalre maakte dit feestelijke vegetarisch recept voor 4-6 personen.

Paté van paddenstoelen

- 1 rode ui
- 250 gram gemengde paddenstoelen (geen shi-take, die zijn te nat)
- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 150 gram gemengde noten
- 15 gram verse peterselie
- 1 ei
- 150 gram gepureerde bloemkool of pompoen

Mousseline van knolselderij en pastinaak

- 1 kilo knolselderij
- 500 gram pastinaak
- Sap van ½ citroen
- 1 ui
- Klontje boter
- 100 ml slagroom (indien lactosevrij: lactosevrije room)
- Zout en peper

Gemarineerde paddenstoelen

- 250 gram gemengde paddenstoelen
- fijn zout
- rasp van 2 citroenen
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 4 eetl appelazijn
- 100 ml olijfolie
- Benodigheden: Een cakevorm, keukenmachine, zeef, rasp

Voor de paté

Ui pellen en fijn snipperen, paddenstoelen schoonvegen met keukenpapier en in kleine stukjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en ui ca. 1 minuut fruiten. Paddenstoelen ca. 5 minuten mee fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Rozemarijnnaaldjes van takjes nemen en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Noten in keukenmachine grof malen. Peterselie fijn knippen. Ei loskloppen.

Gebruik je pompoen? Snijd blokjes in de schil, kook gaar, giet goed af en pureer.
Gebruik je bloemkool? Maal fijn in de keukenmachine en bak even met de paddenstoelen mee in de pan.



Oven voorverwarmen op 175 C of gasovenstand 3. Vorm invetten met 1 eetlepel olie en bestrooien met 2 eetlepels gemalen noten. Rest van noten, peterselie, ei en bloemkool of pompoen goed door paddenstoelen mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel in cakevorm scheppen en gladstrijken. Paddenstoelenpaté in midden van oven ca. 45 minuten gaar bakken. Paté in mooie plakken snijden en warm of koud serveren.

Voor de mousseline

Schil de knolselderij en pastinaak en snijd ze in schijfjes. Leg ze in koud water met citroensap om verkleuren tegen te gaan. Snipper de ui. Fruit de ui aan in de boter. Voeg de knolselderij en pastinaak toe. Breng op smaak met peper en zout en giet de room erbij.

Laat 10 minuten zacht koken tot het gaar en pureer met de keukenmachine. Voeg zo nodig wat kookvocht toe. Passeer door een zeef. Proef of de mousseline voldoende op smaak is. Voeg zo nodig extra peper en zout toe.

De gemarineerde paddenstoelen

Paddenstoelen schoonmaken, kleintjes heel laten en grote overlans in half of kwarten snijden en gaar bakken in een pan. Bestrooien met fijn zout en een half uur laten staan, af en toe even mengen. Afspoelen met koud water en droogdeppen met een theedoek. Intussen de marinade maken: citroenrasp, knoflook, appelazijn en olie mengen, hier de paddenstoelen in doen. Even mengen en afgedekt koud wegzetten een paar uur.

Eet smakelijk!



NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING