

Schoonheidssalon Imago
wenst u een gezellige kerst en een gelukkig 2010



SanaSlank kerstmenu Vlees

Voorgerecht

Gevulde portobello

Hoofdgerecht

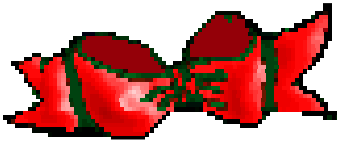
Stoofschotel met aardappelpuree

Nagerecht

Pannenkoekrolletjes met chocolade saus



Schoonheidssalon Imago
wenst u een gezellige kerst en een gelukkig 2010



BEREIDINGSWIJZE



Gevulde portobello's

4 portobello's - 0,5 courgette (in blokjes van 0,5 cm) - 1 gele paprika (in blokjes van 0,5 cm) - 100 gram parmaham (in kleine stukjes) - 1 rode ui (gesnipperd) - 1 theelepel Italiaanse gedroogde kruiden - zeezout - 2 eetlepels olijfolie - 1 teentje knoflook (fijngesneden) - geroosterde paprika's - 1 eetlepel magere room.

Portobello's schoonvegen, steeltjes eraf breken en bewaren. Een eetlepel olijfolie in koekenpan verhitten en portobello's 8 minuten op matig vuur bakken. Halverwege omkeren. Portobello's apart leggen en aan de vulling beginnen. Oven voorverwarmen op 190 graden. Steeltjes van de portobello's in stukjes van ca. 1 cm. snijden. Courgette, portobello-steeltjes, paprika, parmaham, rode ui en knoflook mengen met de resterende olijfolie, Italiaanse kruiden en zeezout. De vulling in de portobello's scheppen en in een ovenschaal in ca. 15 minuten op 190 graden totdat de groenten zacht beginnen te worden. Maak ondertussen de saus: de geroosterde paprika's pureren en verwarmen in een steelpan. De room toevoegen en op smaak brengen met zout en peper. Wat saus op een bordje scheppen en de warme portobello erop leggen.

Stoofschotel met aardappelpuree

800 gram runderstoofvlees, in blokjes - 3 eetlepels olijfolie - 12 sjalotten, gepeld, gehalveerd (grote in vieren) - 1 wortel, in reepjes - 85 gram kastanjechampignons, gehalveerd - 2 laurierblaadjes - 1 eetlepel gehakte verse rozemarijn - 4,5 dl rode wijn - 2 dl runderbouillon - 1 eetlepel sojasaus.

Verwarm de oven voor op 170 graden. Verhit 1 eetlepel olie in een grote stoofpan. Bak de blokjes vlees in ongeveer drie gedeelten 5-6 minuten, of tot ze rondom bruin zijn; keer ze af en toe om. Voeg indien nodig een eetlepel olie toe. Zet het vlees apart. Schenk de resterende olie in de pan en bak de sjalotten, wortel, champignons, laurier en rozemarijn 3 minuten, roer af en toe.

Schenk de wijn erbij en breng hem aan de kook. Kook op hoog vuur tot de alcohol verdampt en de vloeistof ingekookt is. Schenk de bouillon en sojasaus erbij en kook het geheel nog 3 minuten.

Roer de blokjes vlees erdoor, leg het deksel op de pan en zet hem in de oven. Stoof het gerecht 2 uur of tot de vloeistof een dikke jus is geworden en het vlees zacht is. Maak de SanaSlank aardappelpuree klaar volgens de bereidingswijze terwijl de stoofschotel in de oven staat.

Pannenkoekrolletjes met chocolade saus

SanaSlank pannenkoek naturel - 3x wit van een ei - 10 gram zoetstof - 40 gram pure chocolade 80% cacao.

Maak met SanaSlank pannenkoek klaar volgens de bereidingswijze. Neem het eiwit en meng dit met de zoetstof, opkloppen tot een stijf geheel. Ondertussen de chocolade au bain marie laten smelten, daarna iets af laten koelen en mengen met het eiwitstijfsel.

Verdeel het over de pannenkoek, rol deze op en snijd in kleine plakjes.