

KERSTMENU 2017 BENFIT



VOORGERECHT GEVULDE WARMER AVOCADO



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 2 avocado's
- 1 tomaat
- 1 eetlepel (verse) citroensap
- 4 eetlepels paneermeel
- 4 eetlepels Parmezaanse kaas
- Zout en peper naar smaak
- 75 gram veldsla

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de avocado in de lengte doormidden en verwijder de pit. Schep nog wat vruchtvlees uit de avocado. Snijd de tomaat in kleine blokjes. Meng de tomaat met citroensap, paneermeel en Parmezaanse kaas. Schep het mengsel in de avocado en schuif de avocado ongeveer 15 minuten in de oven tot de vulling goudbruin is. Breng op smaak met zout en peper. Leg de avocado op een bedje veldsla en serveer meteen.

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL



KERSTMENU 2017 BENFIT



HOOFDGERECHT KIPFILETHAASJES MET PESTO EN VERSE RAVIOLI



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 500 gram verse ravioli onbereid
- 500 gram kipfilethaasjes
- 4 eetlepels (verse) pesto + garnering
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 klontje roomboter
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 1 grote zak verse spinazie
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Smeer de kipfilethaasjes in met pesto. Laat minimaal een uur afgedekt in de koelkast marineren. Verwarm een klontje boter in een pan en bak de kipfilet rondom gaar. Bak dan de knoflook mee. Haal de kip uit de pan en laat afgedekt rusten. Voeg een hand verse spinazie toe aan de pan en laat de spinazie slinken. Voeg steeds spinazie toe tot alles is geslonken. Breng op smaak met zout en peper. Breng een grote pan water aan de kook en kook de ravioli volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. Giet de pasta af. Maak de borden op door eerst spinazie te verdelen over 4 borden. Leg de ravioli er op en verdeel de kipfilethaasjes. Garneer de borden met stukjes zongedroogde tomaat en een paar druppels pesto.

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL



KERSTMENU 2017 BENFIT



NAGERECHT HANGOP MET VERS FRUIT EN KROKANTE GRANOLA



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 liter yoghurt, smaak naar keuze
- 1 fijne zeef
- 1 schone theedoek
- 4 eetlepels krokante granola
- 200 gram (diepvries) fruit

Bereidingswijze

Spoel een schone theedoek af en wring deze uit. Leg de theedoek in de zeef boven een grote schaal. Schenk de yoghurt in de schaal en laat de yoghurt minimaal 2 uur uitlekken. Laat de yoghurt bij voorkeur een hele nacht uitlekken.

Serveer de hangop met een lepel granola en fruit.

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL

