

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Feestdagen

Vol groenten en superlekker!



Feestelijke recepten: groente, vis en vega

2 x bij de borrel

2 x soep

2 x hoofdgerecht

2 x salade

2 x nagerecht



PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Feestdagen

Tijdens de feestdagen wil je genieten van lekkere gerechten en ben je er misschien niet zo mee bezig hoe gezond het allemaal is. Maar waarom zou je niet toch gaan voor een gezonde variatie als die heel lekker en feestelijk kan zijn?

Wij hebben een aantal recepten voor je verzameld waarmee je de show steelt en waarin groenten, vis of noten een hoofdrol spelen. Recepten die juist daardoor een gezond streepje voor hebben, ook tijdens deze feestmaand.

We wensen je fijne en lekkere feestdagen.

Christel, Sophie,
Angela & Mary
van PuurGezond



Bij de borrel

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Bietenhummus

Dip/smeersel - 8 tot 12 personen - Bereidingstijd: 10 minuten



Ingrediënten

- 2 gekookte rode bieten (ca. 200 gram)**
- 250 gram gare kikkererwten**
- 2 eetlepels gehakte of geschaafde amandelen**
- 3-4 eetlepels olijfolie**
- 1 teentje knoflook**
- 1-2 eetlepels citroensap**
- mespunt gemalen komijn**
- mespunt honing**

Bereiden

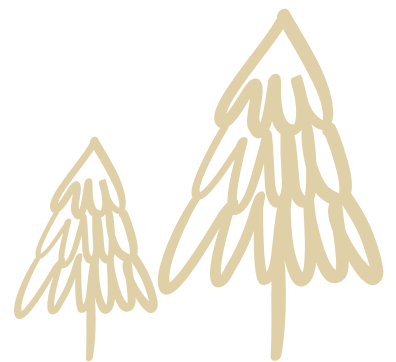
Schil de bieten en snij ze in stukken. Laat de kikkererwten uitlekken.

Doe de bieten met de kikkererwten, het grootste deel van de amandelen, de olijfolie, knoflook, citroensap en komijn in een keukenmachine of blender. Pureer tot een smeerbare massa.

Maak op smaak met zout, peper en een drupje honing. Serveer met de rest van de gehakte amandelen.

Tip

Je kunt ook met een vork alles fijnprakken, je krijg dan een wat grovere hummus. Serveer met reepjes Turks brood, toast of snackgroente als komkommer, stukjes bleekselderij en reepjes gele paprika.



PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Rilette van zalm

Snack/hapje - 10 tot 12 personen - Bereidingstijd: 15 minuten



Ingrediënten

1 groot blik zalm (ca. 400 gram)

200 gram gerookte zalm

80 gram room

100 ml volle yoghurt

sap van ½ citroen

1 eetlepel fijngesneden

verse dille

Vorbereiden

Laat de zalm uitlekken en verwijder eventuele graten. Hak de gerookte zalm fijn.

Verkruimel de zalm uit blik in een grote kom, voeg de gehakte gerookte zalm, de room, 2/3 van de yoghurt, citroensap en de dille toe. Meng goed. Maak op smaak met zout en peper.

Voeg de rest van de yoghurt toe als de rilette wat droog is. Zet de rilette een halve dag afgedekt in de koelkast, zodat de smaak goed intrekt. Serveer met toast of brood.

Bonusrecept - Glühwein zonder alcohol

Voor 8-10 glaasjes doe je **1 fles alcoholvrije** rode wijn in een pan. Breng dit aan de kook. Boen **1 sinaasappel** en **1 citroen** goed schoon en steek er ongeveer **20 kruidnagels** in. Doe de sinaasappel, de citroen, **1 kaneelstokje**, **4 steranijs** en **1 vanillestokje** in de wijn en houd alles samen 30 minuten zachtjes tegen de kook aan, met de deksel op de pan. Gebruik eventueel een vlamverdeler.

Haal met een schuimspaan het fruit en de kruiden uit de wijn en schenk de wijn in hittebestendige glazen. Garneer de glazen eventueel met een schijfje sinaasappel.

Tip:

Ook lekker om met wat gepelde amandelen in het glas te serveren.

Soep

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Broccolisiep met geroosterde pitten

Soep - 4 personen - Bereidingstijd: 20 tot 25 minuten



Ingrediënten

1 ui

2 teentjes knoflook

600 gram broccoli

3 eetlepels olijfolie

1 liter bouillon (bijv. kippen- of groentebouillon)

4 eetlepels pitten en zaden (bijv. zonnebloempitten en lijnzaad)

6 eetlepels kookroom

paar blaadjes munt

Bereiden

Pel en snipper de ui en knoflook. Haal de roosjes van de broccoli en snij de stronk in stukken.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook zachtjes. Voeg de broccoli en bouillon toe en laat 10-12 minuten koken.

Rooster ondertussen de pitten en zaden in een droge koekenpan.

Pureer de soep met een staafmixer en verdeel over 4 soepborden of -kommen. Verdeel de kookroom over de soep en garneer met blaadjes munt en de geroosterde pitten en zaden.

Tips

Ook lekker met zelfgemaakte croutons. Klik [hier](#) voor het recept.

Garneer de soep ook eens met fijngesneden lente-ui voor wat meer pit.

Ook zo gek op soep?

Hou je van soep en ben je op zoek naar meer variatie? Wij hebben onze 16 favoriete soepen voor je gebundeld in een download. Van koude gazpacho tot goed gevulde winterse erwtensoep. Bovendien lees je waarom soep zo PuurGezond voor je is.

[Ontdek de download](#)

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Knolselderijsoep met paddenstoelen

Soep - 2 personen - Bereidingstijd: 30 minuten



Bereiden

Snij een dikke plak van de knolselderij en schil de plak. Snij de knolselderij in blokjes. Schil de aardappel en snij deze in blokjes.

Maak de prei schoon en snij deze in ringen. Verhit 1 lepel olie in een pan en bak hierin de prei, knolselderij en aardappel 2 minuten. Voeg de tijm en rozemarijn toe en schenk de bouillon erbij. Breng alles aan de kook en laat de groenten gaar worden, afgedekt in ca. 10 minuten. Pureer de soep.

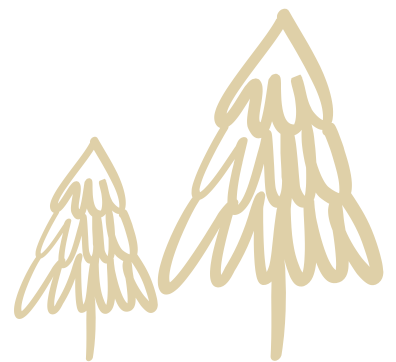
Maak intussen de paddenstoelen schoon met een champignonborsteltje of met keukenpapier en snij ze vervolgens in plakjes.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de plakjes paddenstoel in enkele minuten bruin. Voeg al roerende de crème fraîche toe aan de soep.

Server de soep met de gebakken paddenstoelen erdoor en op. Garneer met de verse kruiden.

Ingrediënten

250 gram knolselderij
1 kleine aardappel
wit van 1 prei
2 eetlepels olijfolie
1 takje verse tijm
1 takje rozemarijn
5 dl hete groentebouillon
van 1/2 tablet
40 gram paddenstoelen
naar keuze
2 eetlepels crème fraîche
enkele blaadjes basilicum
of peterselie



Hoofdgerech

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Zalm met broccolipesto uit de oven

Hoofdgerecht - 4 personen - Bereidingstijd: 15 minuten - Oventijd: 15 minuten



Ingrediënten

800 gram broccoli

4 eetlepels pesto

6 eetlepels olijfolie

4 stukken zalmfilet zonder

vel (ca. 100-150 gram per stuk) op kamertemperatuur

300 gram kerstomaatjes

ruime, lage ovenschaal

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Maak de broccoli schoon. Verdeel in roosjes en snij de stronk in stukken. Kook de broccoli 3-4 minuten en giet af. Laat goed uitlekken.

Doe 200 gram van de broccoli (vooral de stronkstukken) in een keukenmachine. Voeg de pesto en 2 eetlepels olijfolie toe. Pureer het geheel. Maak op smaak met zout en peper.

Bestrijk de onderkant van de zalm met een beetje van de olie en bestrooi met wat zout en peper. Leg de vis in de schaal. Bestrijk de bovenkant met het broccolipestomengsel. Verdeel de resterende broccoli en de tomaatjes over de schaal. Besprenkel met de rest van de olijfolie.

Zet de ovenschaal op een rooster in het midden van de oven en bak de zalm in 12 minuten rosé/gaar. Zalm hoeft niet door en door gaar te zijn.

Haal de vis uit de oven en sprenkel er eventueel nog wat olijfolie over en garneer met wat verse basilicum.

Tip

Serveer met gebakken aardappeltjes en een salade.

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Paddenstoelenquiches (vega)

Hoofdgerecht - 4 personen - Bereidingstijd: 20 minuten - Oventijd: 20 minuten



Ingrediënten

225 gram kwark

225 gram bloem

6 eetlepels olie

mespunt gedroogde tijm

2 teentjes knoflook

1 prei

500 gram gemengde

paddenstoelen

4 eieren

2 lepels melk

100 gram geraspte oude

kaas

4 quichevormpjes van 10 cm
doorsnee

Bereiden

Maak een deeg van de kwark, bloem, 3 eetlepels olie, gedroogde tijm en een beetje zout.

Bekleed 4 kleine quichevormpjes met het deeg.

Prik met een vork wat gaatjes in de bodems.

Pel en snipper de knoflook. Maak de prei schoon en snij deze in ringen. Borstel de paddenstoelen schoon en snij ze in stukjes. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de rest van de olie in een wok en bak hierin op laag vuur de knoflook tot deze begint te geuren.

Voeg de prei en de paddenstoelen toe en bak het al omscheppend ca. 10 minuten. Maak op smaak met zout en peper. Laat het vocht zoveel mogelijk verdampen. Draai het vuur onder het mengsel uit en laat het wat afkoelen.

Klop ondertussen de eieren los met de melk. Roer het eimengsel door het wat afgekoelde paddenstoelenmengsel en schep de kaas erdoor.

Doe het geheel in de quichevormpjes en strijk glad. Bak de quiches in het midden van de oven in ca. 20 minuten gaar en bruin. Garneer eventueel met wat verse basilicum.

Kwarkdeeg

Kwarkdeeg is een gezonder alternatief voor kant-en-klaar bladerdeeg of deeg voor hartige taarten. Om het nog supermakkelijk voor je te maken, hebben wij een video gemaakt.

[Bekijk video](#)

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Kruidige cranberrycompote

Saus - 4 personen - Bereidingstijd: 15 minuten - Oventijd: 25 minuten



Ingrediënten

450 gram cranberry's

3 eetlepels honing

2 steranijs

Sap van 1 sinaasappel

Bereiden

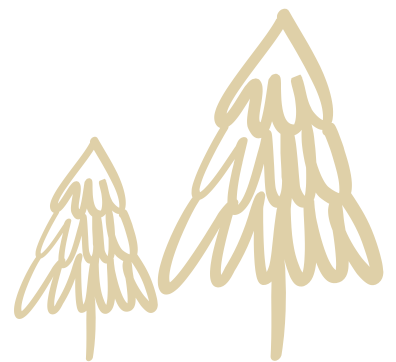
Was de cranberry's en kook ze samen met de honing, steranijs en het sinaasappelsap op een laag vuur tot de bessen openbarsten. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Laat de compote afkoelen.

Tip

Gebruik voor een extra feestelijke cranberry-compote 1 dl rode port in plaats van het sinaasappelsap

Ook lekker om wat gemalen kardemon toe te voegen

Hulp nodig bij het maken van je compote? Bekijk [hier](#) de video



Salade

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Quinoasalade met pastinaak en wortel

Salade - 4 personen - Bereidingstijd: 50 minuten



Ingrediënten

- 2 pastinaken
- 2 winterwortels
- 2 rode bieten
- 2 eetlepels olie
- 2 tenen knoflook
- 200 gram (zwarte) quinoa
- peterselie
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 theelepel misopasta
- 1 eetlepel crème fraîche
- 75 gram gemengde noten
- rucola

Voorbereiden

Snij de pastinaak, wortel en rode biet in stukken.

Grill de groenten in aparte ovenschalen in een oven van 220 °C met olie, knoflook, zout en peper (biet 45 minuten, wortel & pastinaak 25 minuten).

Kook de (zwarte) quinoa 10 minuten in water met zout. Laat de quinoa daarna afkoelen in een grote kom.

Hak de peterselie fijn. Maak een dressing van de olijfolie, balsamicoazijn, misopasta, crème fraîche, peper en zout.

Rooster de noten even in een droge koekenpan.

Hussel alles door elkaar en maak mooi op in een schaal met de rucola.

Tip

Serveer met hummus

Deze salade is ook heel lekker als een onderdeel van een (brunch)buffet.

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Bulgursalade met spinazie, avocado en grapefruit

Salade - 4 personen - Bereidingstijd: 30 minuten



Bereiden

Kook de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snij de peper in ringetjes (verwijder eventueel eerst de zaadjes). Klop een dressing van de olijfolie, azijn, komijn, koriander, peper en zout.

Schil de grapefruit door met een mes de schil er dik af te snijden (zodat de vliesjes aan de buitenkant meegaan). Snij het vruchtvlees in stukjes. Vang het sap op.

Halveer de avocado's. Verwijder de pit en schep de helften uit de schil. Snij het vruchtvlees in stukjes en schep hier het opgevangen grapefruitsap door.

Doe de spinazie in een grote schaal, schep de gare warme bulgur er samen met de dressing door. Even goed omscheppen. De spinazie slinkt dan wat. Schep vervolgens de stukjes avocado en de grapefruit erdoor.

Laat de salade verder afkoelen tot lauwwarm, of koud. Haal de granaatappelpitjes uit de vrucht (bekijk [hier](#) onze video hoe je dat doet).

Verhit tot slot een droge koekenpan en rooster hierin in enkele minuten de gehakte hazelnoten lichtbruin. Bestrooi de salade met de granaatappel en de hazelnoten.

Tip

Deze salade is ook heel lekker als een onderdeel van een (brunch)buffet.

Ingrediënten

- 200 gram bulgur
- 1 groene peper
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- ½ theelepel gemalen koriander
- 1 grote (roze) grapefruit
- 2 avocado's
- 75 gram babyspinazie
- ½ granaatappel
- 4 eetlepels grof gehakte hazelnoten

Nagerecht

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Roomijs met karamel-rozemarijnvijgen

Nagerecht - 4 personen - Bereidingstijd: 15 minuten



Ingrediënten

8 of 12 kleine verse vijgen

4 takjes rozemarijn

4 eetlepels honing

2 eetlepels dessertwijn (of
appelsap)

1 eetlepel pistachenootjes

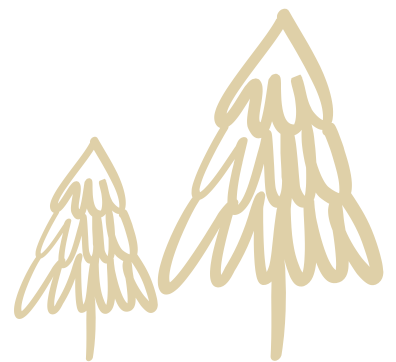
Roomijs

Bereiden

Verwarm de oven op 200 °C. Maak de vijgen schoon. (Bekijk [deze video](#) en leer hoe je dat doet.) Haal een paar naaldjes van de rozemarijntakjes aan de onderkant. Prik aan elk takje 2 of 3 vijgen. Hak de afgehaalde naaldjes fijn.

Leg de vijgen in een ovenschaal. Meng de honing met de dessertwijn en schenk dit over de vijgen. Zet de vijgen 10 minuten in de hete oven.

Hak ondertussen de pistachenootjes. Schep op 4 borden een bolletje ijs. Leg de warme vijgen ernaast en verdeel de warme honing over het ijs en de vijgen. Garneer met de gehakte rozemarijn en de pistachenootjes.



PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Chia-roompudding met stoofpeer

Nagerecht - 4 personen - Bereidingstijd: 10 minuten - Wachtijd: 2 uur



Ingrediënten

4 gestoofde peertjes
200 ml Griekse yoghurt
300 ml ongeklepte slagroom
1 eetlepel kaneel
1 eetlepel honing
6 eetlepels chiazaad
enkele blaadjes munt

Vorbereiden

Snij de stoofpeertjes in stukjes. Houd 4 eetlepels apart. Pureer de rest. Verdeel de vruchtenpuree over 4 glaasjes.

Meng de yoghurt met de room, kaneel en honing. Schep het chiazaad erdoor. Schenk het roommengsel op de vruchtenpuree.

Laat het geheel minimaal 2 uur in de koelkast opstijven.

Garneer met de achtergehouden stoofpeertjes en een blaadje munt.

Stoofpeertjes

Zelf stoofpeertjes maken? Maak ze met witte wijn of appelsap als je mooie gele peertjes wilt in plaats van rode.

[Het recept vind je hier.](#)

PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Kijk in onze webshop voor meer PuurGezond inspiratie!



Wil je meer recepten én volgend jaar goed in je vel zitten?

Koop een van onze boeken!



PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Speciaal voor jou

€5,- korting*
op onze boeken

*bij een totaalbedrag van minimaal €10,-

Ga naar onze webshop en gebruik
de code: KERST2025



PUURGEZOND HOMEMADE FEESTDAGEN

Feestdagen

Teksten en recepten: PuurGezond

Design en opmaak: Tessa Stottelaar - vanTessa

Copyright

PuurGezond

PuurGezond Feestdagen

© 2025, Scriptum communicatie over voeding

Uitgegeven in eigen beheer (info@scriptum-site.nl)

Fotografie: Istock

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst en recepten door:



Opmaak door:

