



**DIERVRIENDELIJK**  
**KERSTMENU**





# GROENE KERSTSOEP

 6 personen  30 minuten



## INGREDIËNTEN

- 1,5 middelgrote ui
- 6 tenen knoflook
- 4 courgettes
- 2 el traditionele olijfolie
- 2,5 blokjes groentebouillon
- 1,2 a 1,5 liter water
- groene (vegan) pesto
- pijnboompitten



## INSTRUCTIES

### Soep

1. Snipper de uien en hak de knoflook. Snijd de courgettes in halve plakken.
2. Verhit de olie ondertussen in een soeppan en fruit de ui hierin 3 minuten op laag vuur. De laatste minuut voeg je de knoflook toe.
3. Voeg dan de courgette toe en bak 5 minuten mee.
4. Verkrummel de bouillontabletten boven de pan en voeg het water toe. Start met 1,2 liter. Eventueel kun je de soep verdunnen wanneer je de soep hebt gepureerd.
5. Breng aan de kook en laat de soep 10 minuten zachtjes doorkoken.
6. Rooster ondertussen de pijnboompitjes in een koekenpan zonder olie goudbruin.
7. Pureer de soep met de staafmixer tot een glad geheel en voeg naar smaak pesto toe.
8. Verdeel de soep over de kommen en serveer met de geroosterde pijnboompitten en extra pesto voor de liefhebber.



# GEROOSTERDE GROENTEN

 6 personen  45 minuten

## INGREDIËNTEN

### Geroosterde spruitjes

- 300 gr spruitjes
- 2-3 el olijfolie
- 1/4 tl zout (naar smaak!)

### Geroosterde pompoen

- 1 pompoen (700 gr) of 500 gr pompoenblokjes
- 2 el olijfolie
- 3 el ahornsiroop
- 1/2 tl kaneel

### Overig

- 250 gr ongebrande en ongezouten pecannoten
- 100 gr gedroogde cranberries

## INSTRUCTIES

### Geroosterde spruitjes

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ovenschaal (of bakplaat) licht in met 1 eetlepel olijfolie. Maak de spruitjes schoon en snijd doormidden.
2. Meng de gehalveerde spruitjes, 2 el olijfolie en zout (naar smaak) in een kom.
3. Verdeel de spruitjes met de snijkant naar beneden over de ovenschaal, en rooster vervolgens zo'n 20-25 minuten in de oven. Draai ze de laatste 5-10 minuten om, zodat ze gelijkmatig geroosterd worden.

### Geroosterde pompoen

1. Vet een 2e ovenschaal in. Maak de pompoen schoon en snijd in blokjes van 1,5-2 cm.
  2. Meng de pompoenblokjes met 1 el olijfolie, de ahornsiroop en kaneel in een kom.
  3. Verdeel de pompoenblokjes gelijkmatig over de ovenschaal, en bak vervolgens zo'n 20-25 minuten in de oven. Draai halverwege om. Bak tot de pompoen zacht is.
- **Opmerking:** Je kunt de spruitjes en pompoen naast elkaar in de oven roosteren.

### Overig

1. Draai de oven terug naar 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Rooster de pecannoten 5 minuten (misschien iets langer) in de oven op 180°C tot ze donkerder van kleur worden. **Let op:** Pecannoten verbranden snel, dus controleer regelmatig.
2. Meng de spruitjes, pompoen, pecannoten en cranberries tenslotte in een grote kom en voeg eventueel extra ahornsiroop en zout toe naar smaak.



# POMPOENRISOTTO

 6 personen  45-60 minuten

## INGREDIËNTEN

- 1,5 liter groentebouillon (2 bouillonblokjes)
- 300 gr arboriorijst (risottorijst)
- 3 el plantaardige boter of olijfolie
- 100 ml droge witte wijn
- 1 grote witte ui, gesnipperd
- 600 gr pompoenblokjes
- 3 el misopasta
- 2-3 tl ahornsiroop
- 8 teentjes knoflook, fijngehakt of geraspt
- Voor de garnering verse salie

## INSTRUCTIES

### Vorbereiding

1. Zet een laagje water op voor de **pompoenpuree** en kook hierin de pompoenblokjes 5-10 minuten tot ze zacht zijn. Giet vervolgens het water af en pureer met een staafmixer.
2. Breng 1,5 liter water aan de kook voor de bouillon en voeg hieraan de bouillonblokjes en de misopasta toe. Roer tenslotte de pompoenpuree door de bouillon.
3. Hak ondertussen de ui en knoflook fijn en meet ook alvast de rijst en wijn af.

### Risotto

1. Verhit een hapjespan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de boter (of olijfolie) toe aan de pan en bak hierin de ui zo'n 3-5 min tot ze glazig worden. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuutje mee.
2. Zet het vuur lager en voeg de rijst toe aan de pan. Roer goed door en bak 1 minuut mee.
3. Voeg de witte wijn toe en kook 1-2 minuutjes tot de wijn is opgenomen door de rijst.
4. Start nu met het toevoegen van de bouillon. Voeg telkens zo'n 150 ml toe aan de pan en blijf de risotto ondertussen roeren. Zorg dat het vuur laag staat. De risotto mag niet koken, maar moet wel blijven sudderen. Voeg pas weer bouillon toe als het vocht is opgenomen.
5. Blijf de bouillon toevoegen tot de risotto al dente is (gaar, maar met een bite). Dit proces duurt ongeveer 20-25 minuten.
6. Proef of de risotto goed op smaak is. Voeg zout, peper en ahornsiroop toe naar smaak.
7. Serveer in diepe borden met de geroosterde groenten. Garneer met verse salieblaadjes.





# CHOCOLADEMOUSSE

 6 personen  20 min + 3 uur

## INGREDIËNTEN

### Chocolademousse

- 450 ml aquafaba, vocht van 2 blikken à 400 gr kikkererwten
- 280 g donkere plantaardige chocolade
- Een scheutje kokosmelk
- 1 tl vanille-extract
- 2-4 el suiker (optioneel)

### Garnering

- Opgeklopte kokosroom of andere plantaardige slagroom
- Gehakte hazelnoten
- Kokosvlokken

## INSTRUCTIES

### Chocolademousse

1. Breek de chocolade in kleine stukjes en doe samen met een scheutje kokosmelk in een magnetronbestendige kom. Plaats de kom boven een pan met warm water (au bain-marie) en laat de chocolade rustig smelten.
2. Roer de gesmolten chocolade goed door tot het een romige consistentie heeft. Haal de kom van het vuur en laat het mengsel een beetje afkoelen.
3. Open vervolgens een blik met kikkererwten en giet het kikkererwtenvocht in een grote maatbeker of kom. Voeg vanille-extract toe. **Let op:** Zorg ervoor dat de gebruikte kom en materialen volledig vetvrij zijn om de aquafaba goed te kunnen kloppen.
4. Klop de aquafaba met een handmixer in 7-10 min tot stijve pieken. Wees niet bang dat je het te lang klopt, want in tegenstelling tot eiwitten kun je aquafaba niet te lang kloppen!
5. Als je de chocolademousse zoeter wilt maken, voeg dan nu geleidelijk suiker toe terwijl je continu blijft kloppen.
6. Zodra de chocolade voldoende is afgekoeld, roer je het voorzichtig met een spatel door de opgeklopte aquafaba. Het is normaal als het mengsel een beetje inzakt.
7. Verdeel het mengsel over 6 glazen, en roer het mengsel tussen het verdelen goed door.
8. Zet de glazen minstens 3 uur (of een nacht) in de koelkast zodat de mousse kan opstijven.
9. Serveer de chocolademousse met opgeklopte kokosroom. Garneer met de gehakte hazelnoten of andere toppings naar keuze. Enjoy!



## OVER COMPASSION IN WORLD FARMING

### Wat doen we?

**Compassion in World Farming** komt op voor het welzijn van dieren in de veehouderij. Wij streven naar een duurzame en veel kleinere veehouderij, waarin alle dieren naar buiten kunnen. Dat is beter voor dieren, mensen en de aarde. Meer weten? Ga naar [ciwf.nl](http://ciwf.nl).

### Help je mee?

De miljoenen dieren die opgesloten zitten in de vee-industrie verdienen een veel beter leven. Ga naar onze actiepagina en ontdek wat jij vandaag nog kunt doen om de dieren te helpen: [ciwf.nl/doe-mee](http://ciwf.nl/doe-mee).

Samen kunnen we een verschil maken!