

Feestelijke decemberrecepten van VNK deel 1

Sinds begin dit jaar heeft VNK een zeer feestelijke bes in voorraad, die juist deze maand veel wordt gebruikt. Daarom geven wij u de komende weken enkele recepten met cranberries.

Cranberries komen oorspronkelijk uit Noord-Amerika. De indianen maakten al gebruik van de cranberry voor medicinale doeleinden. Het sap werd gebruikt voor de behandeling van pijlwonden. Ook waren het de Indianen die het sap van de cranberry dronken ter bescherming van de blaas. Deze geneeskrachtige werking van de cranberry voor de blaas heeft de rode bes te danken aan het stofje proanthocyanide.

Sinds het aanspoelen van enkele vaten met cranberries, komen ze ook voor op de Waddeneilanden. Cranberries bevatten veel antioxidanten en vitamine C en helpen daarom beschermen tegen kanker en veroudering. Daarnaast zijn cranberries ook gewoon lekker.

VNK heeft gevriesdroogde cranberries in haar assortiment. Interesse? Neem dan contact met ons op.

Hieronder enkele recepten voor een heerlijk voorgerecht en nagerecht met cranberries.

Voorgerecht: Geitenkaas met cranberry compote

Ingrediënten voor de cranberry compote:

1 zak gevriesdroogde cranberries

150 ml rode port

80-100 gr suiker

sap van een citroen

geraspte schil van een citroen

Doe de cranberries in een pan en voeg de rest van de ingrediënten toe. Breng het mengsel al roerend aan de kook. Als het kookt, blijven roeren tot de besjes kapot koken zodat het geheel een jamachtige substantie lijkt. Indien wenselijk kan naar smaak ook nog suiker of port worden toegevoegd. Laat vervolgens de compote afkoelen.

Rooster een paar sneetjes casinobrood en steek er rondjes uit. Leg op deze sneetjes brood een plak geitenkaas van circa 3 cm en een beetje cranberry compote. Zet de sneetjes 2 á 3 minuten in de oven tot de kaas begint te kleuren. Serveer met eikenblad sla.

Nagerecht: Cranberry FrisFruit SmulBuideltjes

Ingrediënten

10 plakjes bladerdeeg

100 gram gedroogde cranberries

Stukjes appel, abrikoos, banaan, nootjes

Naar smaak: suiker

Meng het fruit met de suiker in een kom. Vouw de fruitcompositie in een plakje ontdooid bladerdeeg. Bak in de oven volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking van het bladerdeeg.

Bron: <http://www.berricofood.com/>