



Recepten *Carta*

Soep en sandwiches
(AllerHande, Carta2016-Johan)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardbeien-gemmersoep met munt
2. Amerikaanse BLT-sandwich met reepjes ijsbergsla
3. Beschuitbolpanini met geitenkaas
4. Bietjessoep met gember
5. Bleekselderij-kaassoep met walnotencrostini
6. Bretonse vissoep met venkel en linzen
7. Clubsandwich met rucolacrème, garnalen en kip
8. Focacciasandwich met carpaccio en tomatenmayonaise
9. Focacciasandwich met rucola en abdijskaas
10. Fruitsandwich met yoghurt
11. Grove sandwich met zalm en waterkers
12. Indiase wortelsoep met koriander en kaas
13. Italiaanse broodsoep met gegrilde courgette
14. Kikkererwtensoepe met spinazie en yoghurt
15. Kippensoep met tijm en gegrilde kipfilet
16. Koude avocadocrèmesoepe met ham
17. Koude komkommersoepe met blauwaderkaas
18. Koude zuppa caprese met mozzarella
19. Mangosoepe met limoenyoghurt
20. Marokkaanse linzensoep met bleekselderij
21. Meloensoepe met citroensorbetijs
22. Mexicaanse groentesoepe met avocado en limoen
23. Mosselsoepe met kerrie en koriander
24. Mosterdsoep met asperges en hamv
25. Mueslisandwich met geitenkaas
26. Naansandwich met kerriesalade en ei
27. Nori-clubsandwich met zalm en roerei
28. Oosterse sandwich met krabsalade
29. Oosterse spinaziesoepe met kokosmelk
30. Open sandwich met eendenborst en rode-uienmarmelade
31. Open sandwich met gesmolten kaas en tomaat
32. Open sandwich met mozzarella en rode paprika
33. Paddestoelenbouillon met tortelloni
34. Paddestoelensandwich met artisjokharten en chaumes
35. Pindasoepe met alfalfa en garnalen
36. Pita-clubsandwich met tzatziki
37. Pitasandwich met aubergine en blauwaderkaas
38. Pitasandwich met kruidige hamburger
39. Pittige noedelsoep met tonijn
40. Pittige paprikasoepe met pijnboompitten
41. Rode-wijnsoep met groenten en gehakt
42. Roggebroodsandwich met aardbeien
43. Roggebroodsandwich met eiersalade en aspergetips
44. Rozijnenbroodsandwich met sinaasappelricotta
45. Rucolasoepe met aardappel en bacon
46. Sandwich met tonijn-citroensalade
47. Sandwich rosbief met mierikswortelkaas
48. Sandwichrolletjes met citroenolijven
49. Sandwichrolletjes met gerookte-zalmspread
50. Slasoepe met radicchio en amandelen
51. Spaanse aardappelsoepe met artisjokharten
52. Spaanse clubsandwich met chorizo en omelet
53. Spicy maissoep met kidneybonen
54. Thaise currysoep met coquilles en mango
55. Tomatensoep met garnalen en geroosterde tomaten
56. Tortillasandwich met kip en avocado
57. Vissoep met paprika en krieltjes
58. Waldkornsandwich met garnalen-zeekraalsalade
59. Warme sandwich met paddestoelen
60. Zuurdesemsandwich met makreelsalade

Aardbeien-gembersoep met munt

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardbeien

3 el bakgember (pot)

50 g witte basterdsuiker

2 dl sinaasappelsap

1 el verse munt (zakje a 15 g), in dunne reepjes

Bereiding

Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. 8 kleine aardbeien in dunne plakjes snijden. In keukenmachine rest van aardbeien met gember, suiker en sinaasappelsap pureren. Aardbeiensoep in glazen scheppen. In midden aardbeiplakjes leggen en garneren met wat munt.

bereiden 10 min

Bevat Energie 125 kcal

Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Tip

Deze soep is ook lekker met andere rode vruchten als basis. Probeer bijvoorbeeld eens frambozen of bramen. Of combineer aardbeien met frambozen en/of bramen.

Amerikaanse BLT-sandwich met reepjes ijsbergsla

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 plakjes bacon, dungseden
8 sneetjes brood (wit vloerbrood of Goois zonnepitbrood)
4 el mayonaise
4 Tasty Tom tomaten
1/2 krop ijsbergsla, in grove repen

Bereiding

In droge koekenpan plakjes bacon op matig hoog vuur in 3-4 min. knapperig bruin bakken. Intussen in broodrooster sneetjes brood roosteren. Sneetjes besmeren met mayonaise. Op vier borden sneetje brood leggen en plakjes bacon erop leggen. Hierover plakjes tomaat verdelen en wat peper erover strooien. Ijsbergsla erover verdelen en andere sneetjes brood met mayonaisekant naar beneden erop leggen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 525 kcal

Eiwit 16 g- Vet 33 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

Tip

De afkorting BLT staat voor bacon - lettuce - tomato ofwel bacon, sla en tomaat. Dit is in de VS een populaire sandwich om mee te lunchen. Leuk om op de variëren. Bak bijvoorbeeld eens plakjes salami, chorizoworst of rauwe ham knapperig en vervang de ijsbergsla door eikenbladslamelange of rucola.

Beschuitbolpanini met geitenkaas

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel

Ja

Keuken -

Type brood/sandwiches

Slank

Nee

Bron Soepen en Sandwiches

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 beschuitbollen

100 g verse groene pesto (bakje a 125 g)

150 g zachte geitenkaas (betinne blanc)

2 Tasty Tom tomaten, in plakjes



Materialen

tostiapparaat

Bereiding

Contactgrill of tostiapparaat voorverwarmen. Beschuitbollen overlangs halveren en snijvlakken bestrijken met pesto. Geitenkaas in vieren snijden en op onderkanten van beschuitbollen uitstrijken. Hierover plakjes tomaat verdelen. Andere helft van beschuitbol erop leggen met pesto naar beneden. Beschuitbollen rondom bestrijken met olie en in conactgrill of tostiapparaat goudbruin roosteren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 390 kcal- Eiwit 12 g- Vet 27 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Bietjessoep met gember

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g gekookte bieten
1 pot kippenbouillon (350 ml)
2 el gembersiroop (uit potje gember)
1 stengel bleekselderij, in boogjes
10 sprietjes knoflookbieslook, in stukjes
2 el sesamzaad, geroosterd

Materialen

keukenmachine

Bereiding

Bietjes ontvellen, in stukken snijden en in keukenmachine pureren. Kip uit bouillon in stukjes snijden. In pan bouillon met 3 1/2 dl water en bietenpuree al roerend aan de kook brengen. Gembersiroop, bleekselderij en stukjes kip erdoor roeren en soep nog 1 min. zachtjes laten koken. Bietjessoep in diepe borden of wijde kommen scheppen en bieslook en sesamzaad erin strooien. Lekker met stokbrood.

bereiden 10 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 7 g- Vet 5 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)



Bleekselderij-kaassoep met walnotencrostini

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
6 stengels bleekselderij, geschild en in boogjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 kruidenbouillontablet, verkruimeld
1 meergranen petit pain
1 bakje verse walnootpesto (100 g)
150 g belegen kaas, geraspt
1 el verse tijmblaadjes (zakje a 15 g)



Bereiding

Grill voorverwarmen. In pan olie verhitten. Bleekselderij en knoflook erdoor scheppen en afgedekt 5 min. zachtjes smoren. Bouillontablet en 3/4 liter water toevoegen, aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken. Petit pain in lengte in vier plakken snijden en plakken onder grill in 2 min. goudbruin roosteren, halverwege keren. Crostini bestrijken met walnotenpesto. Bleekselderijmengsel met staafmixer pureren tot gladde soep. Kaas toevoegen en al roerend laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in kommen scheppen en tijmblaadjes erin strooien. Walnotencrostini op rand leggen.

Tip

Maak als variatie eens courgette-kaassoep. Vervang de bleekselderij door 1 courgette smoor 1/2 el fijngehakte Italiaanse kruiden mee. In plaats van belegen kaas kunt u ook gorgonzola toevoegen. Ook lekker als lunchgerecht.

bereiden 20 min

Bevat Energie 420 kcal- Eiwit 13 g- Vet 36 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Bretonse vissoep met venkel en linzen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie

1 rode ui, in reepjes

2 venkelknollen, in reepjes

2 visbouillontabletten

200 g kabeljauwfilet

1 blik linzen (400 g), uitgelekt

1 bakje fruits de mer (schaal- en schelpdieren, 150 g)



Bereiding

In grote pan olie verhitten. Ui en venkel al omscheppend 3 min. bakken. Visbouillontabletten erboven verkruimelen en 1 liter kokend water erbij schenken. Vis erin leggen. Soep aan de kook brengen en 3 min. verwarmen. Vis met vork in stukken verdelen. Linzen en zeevruchten erdoor roeren en soep op laag vuur nog 2 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met bruin stokbrood en lichtgezouten boter.

Tip

U kunt de fruit de mer ook vervangen door gekookte mosselen, jumbogarnalen of cocktailgarnalen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 20 g- Vet 7 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Clubsandwich met rucolacrème, garnalen en kip

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g rucolasla
150 g verse roomkaas
125 g cocktailgarnalen, in stukken
3 el mayonaise
2 el zongedroogde tomatentapenade
12 sneetjes brood (Pain Blonde of zonnepitbrood)
3 vleestomaten, in plakjes
150 g gerookte kipfilet, in plakjes



Materialen

cocktailprikkers, keukenmachine

Bereiding

In keukenmachine helft van rucola met verse roomkaas pureren. Op smaak brengen met zout. In kom garnalen, mayonaise en tapenade door elkaar roeren. Sneetjes brood besmeren met rucolacrème. Helft van tomaat over vier sneetjes verdelen en licht bestrooien met zout. Garnalensalade erover verdelen. Afdekken met 4 sneetjes met besmeerde kant naar boven. Rest van rucola en tomaat en kip erover verdelen. Afdekken met laatste 4 sneetjes brood, met besmeerde kant naar beneden. Sandwiches op vier borden leggen en diagonaal in vieren snijden. Elk stapeltje met cocktailprikker vaststeken. Serveert u de sandwich als snack? Dan stapeltjes nogmaals halveren.

Tip

Voor de rucolacrème heeft u niet per se een keukenmachine nodig. U kunt de rucola ook op een plank fijnhakken en dan in een kom met de verse roomkaas vermengen. Dit gaat overigens makkelijker als de verse roomkaas smeuïg is. Direct uit de koelkast is verse roomkaas vaak erg stug, laat de kaas daarom even op temperatuur komen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 605 kcal- Eiwit 32 g- Vet 35 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

Focacciasandwich met carpaccio en tomatenmayonaise

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 focaccia voorgebakken (250 g)
4 el olijfolie
2 el mayonaise
6 gedroogde tomaten (op olie), in reepjes
75 g rucolasla
100 g carpaccio
50 g pittige kaas (bijv. grana padano), grof geraspt
25 g pijnboompitten, geroosterd



Materialen

cocktailprikkers, grillpan, staafmixer

Bereiding

Grillpan voorverwarmen. Focaccia overlangs halveren en elke helft aan beide zijden met olijfolie bestrijken. In grillpan (of onder ovengrill) focaccia aan beide zijden goudbruin grillen. In hoge kom mayonaise en gedroogde tomaatjes met staafmixer pureren. Onderkant van focaccia bestrijken met tomaten mayonaise. Rucola, carpaccio, kaas en pijnboompitten erover verdelen en peper naar smaak erover strooien. Bovenkant van focaccia erop leggen. Cocktailprikkers in sandwich steken en sandwich diagonaal doorsnijden tot vier driehoekige sandwiches.

bereiden 20 min

Bevat Energie 515 kcal- Eiwit 18 g- Vet 33 g- Koolhydraten 38 g (per eenpersoonsportie)

Focacciasandwich met rucola en abdijkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 focaccia (voorgebakken brood)
1 teentje knoflook, gehalveerd
100 g verse walnotenpesto (bakje a 125 g)
75 g rucolasla
200 g abdijkaas, in 8 plakken



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Grill voorverwarmen. Focaccia in 4 repen snijden en deze overlangs halveren. Stukken brood met snijkanten naar boven onder hete grill in 2 min. goudbruin roosteren. Uit grill snijvlakken direct inwrijven met knoflook en royaal bestrijken met pesto. Driekwart van rucola over onderkanten van focaccia verdelen. Op elke stuk 2 plakken abdijkaas leggen. Hierover rest van rucola verdelen en bovenkanten van focaccia erop leggen. Sandwiches vaststeken met cocktailprikkers.

Tip

Probeer deze zonnige sandwich ook eens met een andere smeuïge kaas als gorgonzola of port salut. De walnotenpesto kunt u vervangen door bieslookpesto.

bereiden 15 min

Bevat Energie 600 kcal- Eiwit 19 g- Vet 42 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Fruitsandwich met yoghurt

Menugang	Ontbijt	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes brood (Goois zonnepit)

75 g verse roomkaas

4 el sinaasappelmarmelade

1 bakje verse fruitsalade (225 g)

150 g Griekse yoghurt

1/2 sinaasappel, uitgeperst

4 el krokante muesli



Bereiding

Sneetjes brood in broodrooster goudbruin roosteren en besmeren met roomkaas en marmelade.

Fruitsalade over sneetjes brood verdelen. Yoghurt losroeren met 2 el sinaasappelsap. Yoghurt op fruit scheppen en deel van fruit zichtbaar laten. Krokante muesli erover strooien. Direct serveren.

Tip

Voor een brunch mag deze sandwich meer uitgesproken zijn. Vervang de verse roomkaas eens door magor en het sinaasappelsap door gembersiroop. Of vervang de sinaasappelmarmelade door lemon curd.

bereiden 10 min

Bevat Energie 315 kcal- Eiwit 9 g- Vet 13 g- Koolhydraten 39 g (per eenpersoonsportie)

Grove sandwich met zalm en waterkers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 warmgerookte zalmsteaks (200 g)

75 g waterkers

75 g zachte boter

2 el grove mosterd

2 tl citroenschil, geraspt

1/4 ongesneden donker vloervolkoren (bijv. Pain de Boulogne)

(versgemalen) vierseizoenenpeper



Bereiding

Van zalmsteaks vel verwijderen en zalm in grove stukken verdelen. Waterkersblaadjes van takjes plukken. In kommetje boter, mosterd en citroenschil door elkaar roeren. Brood in 8 dikke plakken snijden. Boterhammen royaal besmeren met mosterdboter. Waterkers over 4 boterhammen verdelen. Hierop stukken zalm leggen en bestrooien met peper.

Tip

U kunt de warmgerookte zalmsteak ook vervangen door zalm of tonijn uit blik.

bereiden 15 min

Bevat Energie 359 kcal- Eiwit 18 g- Vet 23 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

Indiase wortelsoep met koriander en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type Soep	Slank	Ja
Bron	Soepen en Sandwiches		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie

450 g panklare aardappelblokjes

1 el milde Indiase currypasta

1 zakje worteljulienne (150 g)

3/4 liter wortelsap

1 blik tomatenblokjes (400 g)

2 el citroensap

1 zakje verse koriander, fijngehakt

200 g witte kaas, in blokjes



Bereiding

In pan olie verhitten. Aardappelblokjes 5 min. al omscheppend bakken. Currypasta en worteljulienne erdoor scheppen en even meebakken. Wortelsap, tomatenblokjes met sap en citroensap erbij schenken. Soep al roerend aan de kook brengen en afgedekt 3 min. zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout. Soep in wijde kommen scheppen. Koriander en kaasblokjes erin strooien. Lekker met naanbrood.

bereiden 15 min

Bevat Energie 365 kcal- Eiwit 17 g- Vet 14 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse broodsoep met gegrilde courgette

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olijfolie
1 kleine ui, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, uitgeperst
3 rijpe tomaten, ontveld en fijngesneden
1/2 zakje verse Italiaanse kruiden (a 20 g), fijngehakt
2 vleesbouillontabletten, verkruimeld
150 g courgette, in plakjes
4 sneetjes grof volkorenbrood
50 g pittige kaas (bijv. grana padano), versgeraspt

Materialen

grillpan



Bereiding

In grote pan 2 el olie verhitten. Ui 3 min. zachtjes bakken zonder te laten kleuren. Knoflook 1 min. meebakken. Tomaten en kruiden toevoegen en mengsel ca. 3 min. zachtjes bakken, regelmatig roeren. Bouillontabletten en 1 liter water toevoegen en soep 5 min. zachtjes doorkoken. Intussen grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet. Plakjes courgette bestrijken met 1 el olie en in grillpan in 2 min. beetgaar roosteren met mooi streeppatroon, plakjes halverwege keren. Brood in broodrooster roosteren. Sneetjes bedruppelen met 1 el olie en in blokjes snijden. Blokjes brood en courgette over vier borden verdelen. Hete soep op smaak brengen met peper en op brood en courgette scheppen. Kaas erover strooien.

Tip

Nog sneller: Vervang de verse tomaten door een half blik tomatenblokjes (a 400 g). Voeg dan 9 dl water toe.

bereiden 20 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 10 g- Vet 15 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Kikkererwtensoep met spinazie en yoghurt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie
1 rode ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook
6 zongedroogde tomaten in olie, in reepjes
300 g panklare spinazie
1 blik kikkererwten (400 g)
1/4 tl kaneel
2 kruidenbouillontabletten, verkruimeld
150 g Griekse yoghurt
1 tl gedroogde munt



Bereiding

In (soep)pan olie verhitten. Ui ca.4 min. zachtjes bakken. Een teentje knoflook erboven uitpersen en kort meebakken. 2/3 deel van tomaatreepjes even meebakken. Spinazie toevoegen en al omscheppend op halfhoog vuur laten slinken. Kikkererwten in zeef afspoelen. kikkererwten en kaneel door spinaziemengsel roeren. Bouillontabletten en 1 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en soep 5 min. zachtjes laten doorkoken. Intussen tweede teentje knoflook boven yoghurt uitpersen. Munt erdoor roeren. Rest van tomaatreepjes erover strooien. Yoghurt apart bij soep serveren. Lekker met geroosterde shoarmabroodjes.

Tip

Voor een meer gebonden soep kunt u de helft van de kikkererwten in de keukenmachine pureren. Voeg dan de kikkererwtenspuree samen met de hele kikkererwten aan de soep toe.

bereiden 15 min

Bevat Energie 245 kcal- Eiwit 10 g- Vet 14 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Kippensoep met tijm en gegrilde kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie

300 g kipfilet, in blokjes

300 g prei, in dunne ringetjes

3 kippenbouillontabletten

1/2 zakje verse tijm (a 15 g)

450 g aardappelblokjes, voorgekookt



Materialen

grillpan

Bereiding

Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet. In kom blokjes kip mengen met eetlepel olie en peper naar smaak. In grillpan kipblokjes in ca. 5 min. rondom bruin en gaar roosteren. Intussen in (soep)pan rest van olie verhitten en in fluitketel of waterkoker 1 1/4 liter water aan de kook brengen. Prei 2 min. al omscheppend bakken. Bouillontabletten boven soeppan verkruimelen en kokend water toevoegen. Takjes tijm in pan leggen en soep 3 min. zachtjes laten koken. Aardappelblokjes en gegrilde kip door soep roeren en nog 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met peper. Takjes tijm eventueel verwijderen.

Tip

Serveer op warme zomerdagen partjes citroen bij deze soep. Dan kan ieder voor zich deze voor een lekker frisse smaak aan tafel boven de soep uitknippen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 23 g- Vet 8 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

Koude avocadocrèmesoep met ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe avocado's, in stukjes

1 el citroensap

2 dl yoghurt, gekoeld

3/4 liter koude groentebouillon, van tabletten

zwarte peper (versgemalen)

100 g gesneden (Bretonse) ham



Materialen

keukenmachine

Bereiding

In keukenmachine avocado met citroensap en yoghurt pureren. Groentebouillon toevoegen en goed mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Ham in reepjes snijden. Avocado-soep in diepe borden scheppen en in midden bergje van hamreepjes leggen. Lekker met kaasstengels.

bereiden 10 min

Energie 185 kcal- Eiwit 9 g- Vet 13 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Koude komkommersoep met blauwaderkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 komkommers, geschild

75 g waterkers

1 bosui, in ringen

1/2 liter koude kippenbouillon, van tablet

100 g blauwaderkaas (bijv. roquefort of danish blue), verkruimeld



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Komkommer in stukken snijden. Van waterkers 4 mooie takjes apart leggen voor garnering. In keukenmachine komkommer, bosui en rest van waterkers pureren. Bouillon erdoor mengen en soep pittig op smaak brengen met zout en peper. Soep in koelkast in minstens 1 uur door en door koud laten worden. Komkommersoep in borden scheppen. In midden bergje van kaas maken en garneren met takje waterkers. Serveren met crostini.

Tip

Vervang de waterkers eens door rucola en maak in het midden een bergje van verkruimelde kaas en reepjes witlof.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 120 kcal- Eiwit 6 g- Vet 10 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Koude zuppa caprese met mozzarella

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g romatomen of vleestomen
4 el olijfolie
2 el balsamicoazijn
2 tl suiker
4 sneetjes oud witbrood, zonder korst
1 teentje knoflook, in stukken
1 zakje verse basilicum (15 g), in repen
6 dl groentebouillon
150 g minibolletjes mozzarella (kaas)

Materialen

keukenmachine



Bereiding

Grill voorverwarmen. Tomaten in lengte halveren en met snijvlak naar boven op bakblik leggen. Dressing roeren van olie, azijn en suiker en over tomaten sprenkelen. Bakblik 10 cm onder grill schuiven en tomaten 10 min. roosteren. In keukenmachine brood met knoflook en driekwart van basilicum grof pureren. Bouillon erdoor mengen en alles in grote schaal schenken. Vervolgens geroosterde tomaten met vocht in keukenmachine pureren en boven bouillon door zeef wrijven. Soep laten afkoelen en in koelkast afgedekt in minstens 4 uur door en door koud laten worden. Daarna mozzarellabolletjes droogdeppen met keukenpapier en in vieren snijden. Mozzarella over soepkommen verdelen en ijskoude tomatensoep erin scheppen. Garneren met rest van basilicum. Lekker met ciabatta of grissini (Italiaanse soepstengels).

bereiden 25 min, wachten 240 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 14 g- Vet 24 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Mangosoep met limoenyoghurt

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron Soepen en Sandwiches

Soort -

Type Soep

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote mango's

1 limoen

2 dl ananassap

125 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

1/2 bakje Griekse yoghurt (a 150 g)



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Mango's schillen en in stukjes snijden. Limoen schoonboenen, schil eraf raspen en limoen uitpersen. In keukenmachine mango, limoensap en ananassap pureren tot soep. In kom slagroom met vanillesuiker stijfkloppen. Griekse yoghurt en limoenrasp erdoor spatelen. Mangosoep over glazen verdelen en in midden flinke lepel limoenyoghurt scheppen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 255 kcal- Eiwit 3 g- Vet 13 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Marokkaanse linzensoep met bleekselderij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
1 grote ui, gesnipperd
2 stengels bleekselderij, in boogjes
2 tl kaneel
1 blik linzen (400 g), uitgelekt
1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 liter groentebouillon, van tabletten
1 citroen
1 zakje verse koriander (15 g), fijngehakt



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In (soep)pan olie verhitten. Ui, bleekselderij en kaneel 2 min. zachtjes bakken. Linzen, kikkererwten en tomatenblokjes met sap door uimengsel scheppen. Hete bouillon erdoor roeren en geheel 10 min. zachtjes laten koken. Citroen halveren. Een helft uitpersen, andere helft in partjes snijden. Citroensap door soep roeren. Soep met staafmixer of in keukenmachine grof pureren en over kommen verdelen. Koriander erover strooien. Serveren met partjes citroen en geroosterde shoarmabroodjes.

bereiden 25 min

Bevat Energie 275 kcal- Eiwit 10 g- Vet 14 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

Meloensoep met citroensorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 galiameloen
1 dl zoete witte wijn
2 el sinaasappellikeur (slijter)
2-3 el poedersuiker
1/2 liter citroensorbetijs
100 g frambozen of rode bessen
Materialen
keukenmachine



Bereiding

Meloen halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in keukenmachine scheppen. Vruchtvlees pureren en al mengend wijn en Grand Marnier toevoegen. Meloensoep eventueel verdunnen met ca. 1 dl koud water en op smaak brengen met poedersuiker. Meloensoep in koelkast in minstens 1 uur door en door koud laten worden. Meloensoep in wijde kommen scheppen. In midden flinke bol citroensorbetijs scheppen. Frambozen over soep verdelen.

Mexicaanse groentesoep met avocado en limoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
1 rode peper, zonder zaadjes en in reepjes
1 teentje knoflook
1 grote rode paprika, in blokjes
3 stengels bleekselderij, in boogjes
1 blikje maiskorrels (150 g)
2 kippenbouillontabletten, verkruimeld
1 avocado, in plakjes
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt
1 limoen, in 4 partjes



Bereiding

In (soep)pan olie verhitten. Peperstukjes 1 min. zachtjes bakken. Knoflook erboven uitpersen. Paprika en bleekselderij 3 min. meebakken. Maïs, bouillontabletten en 9 dl water toevoegen. Soep aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten doorkoken. Avocado in borden leggen en hete soep erop scheppen. Bestrooien met koriander. Partjes limoen op rand van borden leggen. Aan tafel soep op smaak brengen met wat limoensap.

Nabereiden

Ook lekker als lunchgerecht.

Tip

In Mexico serveren ze deze pittige soep met stukjes knapperig gebakken tortilla erin of erbij. U kunt hiervoor gewoon tortillachips uit een zakje nemen. Leg enkele tortillachips in het midden van de soep of serveer ze erbij.

bereiden 15 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 3 g- Vet 11 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Mosselsoep met kerrie en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg panklare mosselen
2 el olie
1 1/2 el kerriepoeder
1 rode peper, zonder zaadjes en in dunne ringetjes
2 teentjes knoflook, uitgeperst
400 g Chinese roerbakmix
1 pot kippenbouillon (350 ml)
1 blik kokosmelk (400 ml)
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), grof gehakt



Bereiding

Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Kapotte of wijd openstaande exemplaren weggooien. In grote pan olie verhitten en kerriepoeder, rode peper, knoflook en roerbakgroenten 2 min. roerbakken. Onverdunde kippenbouillon (zonder vlees) erbij schenken en 2 dl water, kokosmelk en mosselen toevoegen. Met deksel op pan aan de kook brengen en soep 7 min. op hoog vuur laten koken. Af en toe voorzichtig doorroeren. Mosselen met schuimspaan uit soep in kom scheppen. Ongeopende mosselen verwijderen. 12 mosselen in schelp laten zitten, rest van mosselen uit schelp nemen en over vier warme diepe borden verdelen. Soep in borden scheppen. Mosselen in schelp erin leggen en garneren met koriander. Lekker met Indiaas naanbrood.

Tip

Verse mosselen geven deze soep zijn heerlijke smaak. U kunt ook kant-en-klare gekookte mosselen gebruiken. Verdun de soep dan met 1/2 liter water en voeg eventueel een visbouillontablet toe. Warm 150 g gekookte mosselen 3 min. zachtjes mee. Ook lekker als lunchgerecht.

bereiden 20 min

Bevat Energie 225 kcal- Eiwit 12 g- Vet 15 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Mosterdsoep met asperges en hamv

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak verse mosterdsoep (900 ml)

100 g groene aspergetips

100 g achterham, in reepjes

1/2 bekertje zure room (a 125 ml)

1 bakje tuinkers



Bereiding

Mosterdsoep verwarmen volgens aanwijzing op verpakking. Onderkantjes van asperges afsnijden en asperges doormidden snijden. In steelpan met ruim kokend water en wat zout aspergetips in 4 min. beetgaar koken. Asperges afgieten en met ham door soep roeren. Soep over borden verdelen en in midden lepel zure room scheppen. Garneren met toefjes tuinkers.

Tip

Op dezelfde manier tovert u kant-en-klare zalmsoep met dille om tot een extra feestelijk soepje: roer er met de groene aspergetips reepjes gerookte zalm door. Ook lekker als lunchgerecht.

bereiden 10 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 7 g- Vet 11 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Mueslisandwich met geitenkaas

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel

Ja

Keuken -

Type brood/sandwiches

Slank

Nee

Bron Soepen en Sandwiches

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 el appelstroop

2 el balsamicoazijn

300 g zachte geitenkaas (betinne blanc)

8 sneetjes muesli-notenbrood

1/2 zak veldsla (a 75 g)

1 appel (Granny Smith), in dunne schijfjes



Bereiding

In kom appelstroop en balsamicoazijn door elkaar roeren. Geitenkaas van korst ontdoen en verkruimelen. Sneetjes mueslinotenbrood besmeren met balsamicostroop en beleggen met veldsla, geitenkaas en schijfjes appel.

Tip

Ook lekker als brunchgerecht.

bereiden 10 min

Bevat Energie 460 kcal- Eiwit 17 g- Vet 19 g- Koolhydraten 56 g (per eenpersoonsportie)

Naansandwich met kerriesalade en ei

Menugang	Brunch	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren

2 naanbroden naturel (a 140 g)

125 g kip-kerriesalade

1/2 zakje verse koriander, grof gehakt

1/2 zak botersla (a 100 g)



Bereiding

Grill voorverwarmen. Eieren in 8 min. hard koken. Naanbroden besprenkelen met water en op bakplaat onder grill schuiven en in 2 min. mooi bruin roosteren, halverwege keren. Eieren pellen en in plakjes snijden. Elk naanbrood voorzichtig overlangs halveren. Onderkanten bestrijken met kipkerriesalade. Koriander, plakjes ei en botersla erover verdelen. Bovenkanten erop leggen en elke naansandwich in 4 lange repen snijden.

Tip

Ook lekker als lunchgerecht.

bereiden 20 min

Bevat Energie 375 kcal- Eiwit 17 g- Vet 23 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Nori-clubsandwich met zalm en roerei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren
2 el Japanse sojasaus
1 el boter
12 sneetjes bruin casinobrood
2 sushi norivellen
4 el mayonaise
100 g gerookte zalm
1/2 komkommer, in dunne plakjes
1/2 bakje tuinkers



Bereiding

In kom eieren loskloppen met sojasaus en peper. In pan boter smelten. Eimengsel erin schenken en al roerend verhitten tot ei gestold is. Brood roosteren. Velletjes nori elk in 4 vierkanten knippen. Brood besmeren met mayonaise en op 8 sneetjes stukje nori leggen. Plakjes zalm losjes dubbelvouwen en op 4 sneetjes met nori leggen. Plakjes komkommer erover verdelen. Hierop weer 4 sneetjes met nori leggen. Roerei erop scheppen en tuinkers erover verdelen. Laatste sneetje met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Stapeltjes brood met scherp mes diagonaal halveren.

Tip

Nori Nori zijn dunne velletjes geroosterd zeewier, die worden gebruikt voor het maken van sushi. De nori geeft deze clubsandwich een heerlijk pittige en verrassend Japanse smaak. U kunt de nori eventueel vervangen door blaadjes eikenbladsla.

bereiden 15 min

Bevat Energie 540 kcal- Eiwit 27 g- Vet 24 g- Koolhydraten 53 g (per eenpersoonsportie)

Oosterse sandwich met krabsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes krab (a 170 g)

1 limoen

1/2 rode ui, in flinterdunne ringen

1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt

1/2 zakje verse basilicum (a 15 g), fijngehakt

3 el Thaise vissaus

8 sneetjes brood (Pain de Madeleine)

4 el mayonaise

1/2 bakje wortelrauwkost



Bereiding

Krab afgieten en eventueel harde stukjes kraakbeen verwijderen. Krab in kleine stukjes verdelen.

Limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen. Limoen uitpersen. In kom krab, limoensap, limoenrasp, uienringen, koriander, basilicum en vissaus door elkaar scheppen. Sneetjes brood roosteren en besmeren met mayonaise. Wortelrauwkost en krabsalade over 4 sneetjes verdelen. Afdekken met andere sneetjes brood.

Tip

Echte krab is verfijnd van smaak, maar ook duur. Twee bakjes surimiflakes van 150 g zijn hier een goed alternatief.

bereiden 10 min

Bevat Energie 420 kcal- Eiwit 20 g- Vet 19 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

Oosterse spinaziesoep met kokosmelk

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode peper, zonder zaadjes en in reepjes
300 g panklare spinazie
2 kippenbouillontabletten
1 blikje kokosmelk (400 ml)
1 zakje verse koriander (15 g), grof gehakt
Japanse sojasaus
Thaise vissaus



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In (soep)pan olie verhitten en ui, knoflook en peper 2 min. fruiten. Spinazie toevoegen (12 blaadjes achterhouden voor garnering) en al omscheppend in 2 min. laten slinken. Bouillontabletten boven pan verkruiden. Kokosmelk en 6 dl heet water erbij schenken. Soep al roerend aan de kook brengen. Koriander door soep roeren. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Op smaak brengen met sojasaus en vissaus. Soep in kommen scheppen en garneren met spinazieblaadjes en eventueel een soepstengel.

Tip

Garneer de spinaziesoep met een bergje gefrituurde mihoen. Verhit een laag olie in een wok en laat hierin een plakje mihoen in enkele seconden opzwellen. Laat de mihoen op keukenpapier uitlekken. Frituur voor elk bord apart een klein plakje mihoen. De oosterse spinaziesoep is ook lekker als voorgerecht.

bereiden 15 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 3 g- Vet 11 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Open sandwich met eendenborst en rode-uienmarmelade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g eendenborstfilets
4 rode uien, in ringen
1 1/2 el sinaasappelmarmelade
1 brood (Pain de Campagne)
1 zakje veldslamelange (75 g)



Bereiding

Vel van eendenborstfilets elke centimeter tot op vlees insnijden. Eendenborstfilets met velkant in droge koekenpan leggen en op matig hoog vuur 6-8 min. knapperig bakken, af en toe heen en weer schuiven. Eendenborstfilets keren en nog 4-6 min. bakken tot vlees rosé is. Ondertussen 2 el gesmolten vet uit koekenpan in andere pan scheppen. Hierin uienringen 8 min. zachtjes bakken, regelmatig omscheppen. Bestrooien met zout en peper. Filets verpakken in aluminiumfolie en even laten rusten. Marmelade door uienringen roeren en nog 2 min. al roerend zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Brood in 8 dikke sneden snijden en op vier borden leggen. Over elke snee 1/2 el bakvet van eendenborstfilets sprenkelen. Sla erover verdelen. Eendenborstfilets in dunne plakjes snijden en over sla verdelen. Uienmarmelade erop scheppen.

Tip

Eendenborstfilet is er alleen in de herfst en vroege winter. Vervang de eendenborstfilets in de zomer door biefstuk of struisvogelbiefstuk en bak deze in 25 g boter met 2 el olijfolie. Besprenkel de sneden brood met het bakvet.

bereiden 20 min

Bevat Energie 585 kcal- Eiwit 28 g- Vet 31 g- Koolhydraten 48 g (per eenpersoonsportie)

Open sandwich met gesmolten kaas en tomaat

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el boter
2 sjalotjes, fijngesnipperd
2 vleestomaten, in kleine blokjes
4 sneden brood (Pain de Madeleine)
100 g belegen kaas, geraspt
5 el bier (pils)
1 tl Zaanse mosterd
1 bakje tuinkers



Bereiding

Grill voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Sjalot 3 min. zachtjes bakken. Blokjes tomaat 2 min. meebakken. Intussen brood in broodrooster roosteren. In kom kaas, tomaatmengsel, pils en mosterd door elkaar roeren. Sneden brood op bakplaat leggen en kaasmengsel erover uitstrijken. Bakplaat 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in 2 min. laten smelten. Tuinkers knippen boven sandwiches. Direct serveren.

Tip

Deze 'kaasbroodjes' zijn een Hollandse variatie op de bekende Welsh rarebit, sneetjes brood met gesmolten kaas en bier uit de oven. Voor een meer uitgesproken smaak kunt u ook oude kaas nemen en in het seizoen bokbier. Bij deze sandwich smaakt een biertje overigens ook erg goed.

bereiden 15 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 11 g- Vet 15 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Open sandwich met mozzarella en rode paprika

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper

2 rode paprika's, in lange repen

1 el citroensap

zwarte peper (versgemalen)

2 bolletjes mozzarella (kaas, a 150 g)

8 sneetjes brood (Pain de Madeleine)

30 g rucolasla



Bereiding

In koekenpan olie verhitten en paprika 5 min. zachtjes bakken, regelmatig omscheppen. Citroensap erover sprenkelen en zout en peper erover strooien. Mozzarella in dunne plakjes snijden en droogdeppen met keukenpapier. Op vier borden 2 sneetjes brood leggen. Helft van paprikarepen met wat bakvet en rucola erover verdelen. Plakjes mozzarella er dakpansgewijs opleggen en rest van paprika met bakvet erover verdelen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 596 kcal- Eiwit 25 g- Vet 37 g- Koolhydraten 39 g (per eenpersoonsportie)

Paddestoelenbouillon met tortelloni

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 bakje paddestoelenmelange (200 g)
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, gehalveerd
- 1/2 zakje provençaalse kruiden (a 20 g), fijngehakt
- 1 dl medium dry sherry
- 2 kruidenbouillontabletten, verkruimeld
- 1 pak tortelloni met ricotta en spinazie, koelvers
- 3 cm citroenschil, in dunne reepjes



Bereiding

Helft van paddestoelen fijnhakken, rest in mooie plakjes snijden. In pan olie verhitten en gehakte paddestoelen met knoflook en driekwart van kruiden op hoog vuur in 4 min. bruinbakken. Sherry, bouillontabletten en 8 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en 10 min. zachtjes laten koken. Intussen tortelloni gaarkoken volgens aanwijzing op verpakking. Schone doek vochtig maken en in zeef leggen. Bouillon boven andere pan zeven. Plakjes paddestoel, rest van kruiden en citroenschil toevoegen en geheel nog 3 min. zachtjes laten koken. Tortelloni in diepe borden leggen en bouillon erover schenken. Lekker met vergeraspte grana padano en grissini (Italiaanse soepstengels).

bereiden 25 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 9 g- Vet 8 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Paddestoelensandwich met artisjokharten en chaumes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kastanjechampignons, schoongeveegd

2 el olijfolie

4 sneetjes vloerbrood (Twents volkoren)

1 teentje knoflook, uitgeperst

1 blik artisjokharten (400 g), in vieren

1 el gedroogde Provençaalse kruiden

125 g chaumes-kaas



Bereiding

Grote champignons eventueel in vieren snijden. In koekenpan olie verhitten. Paddestoelen op hoog vuur in 5 min. al omscheppend bruinbakken. Intussen sneetjes brood in broodrooster roosteren. Knoflook, artisjokharten en Provençaalse kruiden door paddestoelen scheppen en alles nog 2 min. bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Sneetjes brood op vier borden leggen en paddestoelen erover verdelen. Kaas met natgemaakt mes in 4 plakken snijden en op champignons leggen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 330 kcal- Eiwit 14 g- Vet 20 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

Pindasoep met alfalfa en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie
400 g Thaise roerbakmix
2 tl sambal badjak
2 kippenbouillontabletten
1/2 pot pindakaas (a 350 g)
2-3 el ketjap manis
1-2 el citroensap
1 bakje alfalfa (75 g)
125 g cocktailgarnalen
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), grof gehakt



Bereiding

In wok olie verhitten en groenten 3-4 min. roerbakken. Sambal 1 min. meebakken. Bouillontabletten erboven verkruimelen. 1 1/4 liter water erbij schenken. Pindakaas toevoegen en al roerend laten oplossen. Pindasoep 5 min. zachtjes verwarmen en op smaak brengen met ketjap en citroensap. Soep in grote wijde kommen scheppen. In midden flinke pluk alfalfa leggen. Garnalen en koriander erover verdelen. Lekker met kroepoek en stokbrood.

Tip

Deze soep wordt krachtiger en kruidiger van smaak als u de pindakaas vervangt door pasta van pindasaus.

bereiden 20 min

Bevat Energie 415 kcal- Eiwit 20 g- Vet 31 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Pita-clubsandwich met tzatziki

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 shoarmabroodjes

2 el olijfolie

1 pakje pittige roerbaktofu (200 g)

1 bakje tzatziki (100 g)

1 zakje veldsla (75 g)

100 g worteljulienne

2 el knoflookdressing

1 kleine rode ui, in flinterdunne ringen



Bereiding

Shoarmabroodjes in broodrooster of onder grill goudbruin roosteren. Intussen in wok olie verhitten en tofu al omscheppend in 4 min. knapperig bruin bakken. Broodjes opensnijden en snijvlakken royaal bestrijken met tzatziki. Achtereenvolgens veldsla, wortel en tofu erover verdelen. Besprenkelen met knoflookdressing en uienringen erop leggen. Op vier borden steeds 2 belegde sneetjes op elkaar stapelen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 368 kcal- Eiwit 14 g- Vet 22 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

Pitasandwich met aubergine en blauwaderkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine
4 el olijfolie
2 vleestomaten, elk in 8 plakken
2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
4 shoarmabroodjes
100 g blauwaderkaas (bleu d Auvergne), op kamertemperatuur
1 zakje verse basilicum (15 g)



Bereiding

Aubergine in lengte in 8 plakken snijden (buitenste kapjes worden niet gebruikt). Aubergineplakken dun bestrijken met olie en in hete koekenpan in 5 min. bakken tot ze zacht en goudbruin zijn, halverwege keren. Op bord leggen. In dezelfde koekenpan 2 el olie verhitten. Plakken tomaat aan beide kanten lichtbruin bakken. Plakjes knoflook ernaast meebakken. Shoarmabroodjes in broodrooster roosteren en opensnijden. Snijvlakken besmeren met kaas. Onderste helften op vier borden leggen. Plakken aubergine en tomaat erop leggen. Bestrooien met peper. Plakjes knoflook en basilicumblaadjes erover verdelen. Bovenkant van shoarmabroodjes er met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Direct serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 325 kcal- Eiwit 9 g- Vet 20 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Pitasandwich met kruidige hamburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g rundergehakt
3 el verse groene pesto (bakje a 125 g)
1 el olie
2 sjalotjes, in ringen
4 shoarmabroodjes
4 el yoghurt dressing
4 blaadjes lollo rosso (sla)
1 snackkomkommer of 1/2 komkommer, in plakjes
2 gedroogde tomaten (op olie), in dunne reepjes



Bereiding

In kom gehakt en pesto door elkaar mengen. Vier dunne burgers vormen. In koekenpan olie verhitten en burgers in ca. 5 min. bruin en gaarbakken. Sjalotringen rond burgers verdelen en in 3 min. goudbruin bakken. In broodrooster shoarmabroodjes roosteren. Broodjes halveren en snijvlakken dun bestrijken met helft van yoghurt dressing. Onderkanten van shoarmabroodjes op vier borden leggen. Lollo rosso en plakjes komkommer erover verdelen. Hierop hamburgers leggen. Op elke burger 1/2 el yoghurt dressing scheppen en sjalotringen en tomaatreepjes erover verdelen. Bovenkanten van shoarmabroodjes erop leggen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 385 kcal- Eiwit 17 g- Vet 22 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

Pittige noedelsoep met tonijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 mienestjes

2 cm verse gemberwortel, geraspt

1 tl Thaise rode currypasta

3 visbouillontabletten verkruimeld

200 g tonijnsteak, in flinterdunne plakjes

2 bosuitjes, in ringen

2-3 el Japanse sojasaus

1 el citroensap

2 el verse korianderblaadjes (zakje a 15 g)



Bereiding

Mienestjes in pan met kokend water leggen en in 6-8 min. beetgaar koken, nestjes heel houden. In droge pan gemberwortel en currypasta enkele seconden fruiten. Bouillontabletten en 1 1/2 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en bouillon 5 min. zachtjes laten koken. Soepkommen voorverwarmen. Met schuimspaan mienestjes uit water nemen, even boven pan laten uitlekken en in vier warme wijde kommen leggen. Tonijnplakjes en bosui erover verdelen. Bouillon op smaak brengen met sojasaus en citroensap en in kommen scheppen. Garneren met korianderblaadjes. Direct serveren.

Tip

Dit is echt een soep om op te variëren. Zo kunt u groenten in de bouillon meekoken, bijvoorbeeld peultjes en plakjes wortel. In plaats van tonijn zijn dunne plakjes verse zalm of kabeljauw ook lekker. De rauwe vis wordt gaar zodra u de gloeiend hete soep erop schept.

Bereiden 20 min

Bevat Energie 205 kcal- Eiwit 20 g- Vet 4 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Pittige paprikasoep met pijnboompitten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot hele geroosterde paprika's, uitgelekt
1 zak verse tomatencrèmesoep (500 ml)
hot peppersauce
20 g pijnboompitten, geroosterd
1 zakje verse basilicum (15 g), in reepjes



Materialen

keukenmachine

Bereiding

In keukenmachine helft van paprika's pureren. Rest van paprika's in reepjes snijden. In pan tomatensoep, paprikapuree en 1 dl water door elkaar roeren. Paprikareepjes toevoegen en soep zachtjes verwarmen. Pittig op smaak brengen met zout en peppersauce. Soep in kommen scheppen en garneren met pijnboompitten en reepjes basilicum.

bereiden 15 min

Bevat Energie 145 kcal- Eiwit 2 g- Vet 11 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Rode-wijnsoep met groenten en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
100 g magere spekblokjes
2 teentjes knoflook, uitgeperst
400 g ratatouille-groentemix
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g), fijngehakt
5 dl krachtige rode wijn
2 blikken heldere ossenstaartsoep (a 400 ml)
1 schaalpje gehaktballetjes voor soep (150 g)



Bereiding

In (soep)pan olie verhitten. Spekblokjes knapperig uitbakken. Knoflook kort meebakken. Groenten al omscheppend 3 min. meebakken. Helft van kruiden, wijn, inhoud van blikken soep en gehaktballetjes toevoegen. Soep 10 min. zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Rest van kruiden in soep strooien. Lekker met warm (volkoren)stokbrood, bedruppeld met olijfolie.

bereiden 25 min

Bevat Energie 370 kcal- Eiwit 19 g- Vet 24 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Roggebroodsandwich met aardbeien

Menugang Ontbijt

Keuken -

Bron Soepen en Sandwiches

Soort -

Type Brood/broodjes

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes ijsbergsla

1 zakje vanillesuiker

1 bakje hüttenkäse (200 g)

8 sneetjes roggebrood

4 el aardbeienjam

250 g aardbeien

8 blaadjes verse munt (zakje a 15 g)



Bereiding

Blaadjes sla halveren. Vanillesuiker door hüttenkäse roeren. Sneetjes roggebrood bestrijken met jam en op vier borden leggen. Op elk sneetje stuk ijsbergsla leggen en hüttenkäse erover verdelen. Aardbeien halveren en op hüttenkäse leggen. Garneren met blaadjes munt.

bereiden 15 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 12 g- Vet 4 g- Koolhydraten 53 g (per eenpersoonsportie)

Roggebroodsandwich met eiersalade en aspergetips

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g groene aspergetips

100 g gerookte kipreepjes

1/2 zakje verse basilicum (a 15 g), in dunne reepjes

2 bakjes eiersalade met bieslook (a 150 g)

8 sneetjes donker roggebrood (Fries)



Bereiding

Van aspergetips onderkant afsnijden. In steelpan met ruim kokend water aspergetips in 4 min. beetgaar koken. In zeef afspoelen met koud water en goed laten uitlekken. Driekwart van kipreepjes en helft van basilicum door eiersalade scheppen. Sneetjes roggebrood royaal bestrijken met eiersalade. Aspergetips (met kopjes allemaal naar één kant) erop leggen. Peper en rest van kipreepjes en basilicum erover strooien. Op vier borden steeds 2 sneetjes roggebrood op elkaar leggen met eiersalade bovenop.

Tip

Deze dubbeldekker is heerlijk als stevige lunch of als makkelijk zaterdagavondgerecht. Voor een ontbijt of brunch kunt u de sneetjes roggebrood met eiersalade ook als enkele open sandwich geven (dus niet als dubbeldekker!).

bereiden 15 min

Bevat Energie 470 kcal- Eiwit 19 g- Vet 24 g- Koolhydraten 43 g (per eenpersoonsportie)

Rozijnenbroodsandwich met sinaasappelricotta

Menugang	Ontbijt	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels

50 g hazelnoten, grof gehakt

1/2 bakje ricotta (verse kaas, a 250 g)

2 el honing

4 sneetjes rozijnenbrood

4 el sinaasappelmarmelade



Bereiding

1 sinaasappel schoonboenen en 1 tl schil eraf raspen. Sinaasappels dik schillen en elk in 6 plakken snijden. Plakken op keukenpapier laten uitlekken. In droge koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren. In kom ricotta, honing, hazelnoten en sinaasappelrasp door elkaar roeren. Sneetjes rozijnenbrood bestrijken met sinaasappelmarmelade, sinaasappelricotta en plakken sinaasappel.

Tip

Vervang de ricotta eens door halfvolle vanillekwark. Voeg dan honing naar smaak toe.

bereiden 15 min

Bevat Energie 305 kcal- Eiwit 8 g- Vet 13 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Rucolasoep met aardappel en bacon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 g boter
3 sjalotjes, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
1 pot groentebouillon (340 ml)
150 g rucolasla
1 zak minikrieltjes of aardappelblokjes (450 g)
100 g bacon (12 plakjes)
125 ml slagroom



Materialen
staafmixer

Bereiding

In pan boter smelten en sjalotjes en knoflook 2 min. zachtjes fruiten. Onverdunde groentebouillon, 6 dl water en rucola toevoegen, soep aan de kook brengen en 4 min. koken. Met staafmixer pureren tot gladde gebonden soep. Krieltjes toevoegen en in 3 min. gaarkoken. Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag bacon knapperig bruin bakken. Slagroom door soep roeren en kort verwarmen. Soep in kommen scheppen en garneren met plakjes bacon.

Tip
Ook lekker als lunchgerecht.

bereiden 20 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 9 g- Vet 24 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Sandwich met tonijn-citroensalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 komkommer
1 blikje tonijn op olijfolie (185 g), uitgelekt
2 el citroensap
4 el mayonaise
2 bosuitjes, in dunne ringen
8 sneden meergranenbrood (biologisch)
20 g boter
1/2 zak veldsla (a 75 g)



Bereiding

Met kaasschaaf van komkommer 8 lange repen snijden. In kom tonijn, citroensap, mayonaise, bosuitjes, zout en peper door elkaar roeren tot salade. Brood dun besmeren met boter. Op 4 sneden elk 2 repen komkommer leggen. Tonijnsalade erop scheppen en veldsla erover verdelen. Andere sneden met boterkant naar beneden erop leggen. Sandwiches diagonaal doorsnijden en er eventueel stapeltjes van maken.

Tip

Neem voor een slankere sandwich een blikje tonijn naturel en yoghurtmayonaise of halfvette mayonaise. Bestrijk de sneden niet met boter, maar eventueel met halvarine.

bereiden 10 min

Bevat Energie 405 kcal- Eiwit 17 g- Vet 22 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Sandwich rosbief met mierikswortelkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes bruinbrood (Pain de Boulogne)
4 sneetjes brood (Pain de Madeleine)
125 g verse roomkaas met mierikswortel
4 blaadjes lollo rosso (sla)
8 plakjes rosbief (150 g)
1 snackkomkommer of 1/2 komkommer, in dunne plakjes



Bereiding

Sneetjes brood bestrijken met mierikswortelkaas. Sneetjes Pain de Boulogne op vier borden leggen. Bedekken met blaadjes sla. Hierop losjes plakjes rosbief leggen. Bestrooien met zout en peper. Plakjes komkommer op rosbief leggen. Sneetjes Pain de Madeleine met besmeerde kant op komkommer leggen. Sandwich diagonaal doormidden snijden.

bereiden 10 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 20 g- Vet 16 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Sandwichrolletjes met citroenolijven

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje olijven gevuld met citroen (210 ml)

8 sneetjes donker volkorenbrood

150 g verse roomkaas met kruiden

50 g Parmaham, in reepjes

1 bakje tuinkers



Materialen

cocktailprikkers, huishoudfolie

Bereiding

Olijven halveren. Korstjes van brood snijden en brood besmeren met verse roomkaas. Hamreepjes en tuinkers erover verdelen. Olijven in diagonale lijn over brood verdelen. Sneetjes diagonaal stevig oprollen. Elk rolletje in folie verpakken en in koelkast 30 min. laten opstijven. Broodrolletjes uit folie nemen, vastzetten met cocktailprikkers en serveren.

Tip

Ook lekker als snack.

bereiden 10 min, wachten 30 min

Energie 315 kcal- Eiwit 12 g- Vet 17 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Sandwichrolletjes met gerookte-zalmspread

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes casinobrood
1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g)
2 el yoghurtmayonaise
paar sprietjes bieslook
1 citroen, in dunne plakjes
citroensap



Bereiding

Korstjes van brood snijden en sneetjes met deegroller dun uitrollen. In kom zalmblokjes, yoghurtmayonaise en helft van bieslook door elkaar scheppen. Op smaak brengen met enkele druppels citroensap, zout en peper. Uitgerolde sneetjes bestrijken met zalmspread, laatste 2 cm niet bestrijken. Sneetjes stevig oprollen en 10 min. in diepvriezer laten opstijven. Elk rolletje in vier stukken snijden. Rolletjes rechtop op schaal leggen en garneren met bieslook. Garneren met plakjes citroen.

bereiden 10 min, wachten 10 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 11 g- Vet 9 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Slasoep met radicchio en amandelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje amandelschaafsel (45 g)
25 g boter
3 sjalotjes, fijngesnipperd
1 zak gemengde radicchio salade (200 g)
2 kippenbouillontabletten
2 el crème fraîche



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren. In (soep)pan boter verhitten. Sjalot 3 min. zachtjes bakken. Sla al omscheppend 1 min. meebakken. Bouillontabletten en 8 dl water toevoegen. Soep aan de kook brengen en 5 min. zachtjes koken. Helft van amandelen door soep roeren. Soep met staafmixer of in keukenmachine glad pureren. Opnieuw zachtjes aan de kook brengen. Crème fraîche erdoor roeren en soep op smaak brengen met peper. Soep in kommen scheppen en rest van amandelen erover verdelen. Lekker met vers geroosterd witbrood.

Tip

ook lekker als voorgerecht.

bereiden 15 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 4 g- Vet 15 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

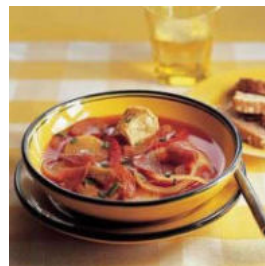
Spaanse aardappelsoep met artisjokharten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
1 ui, in ringen
1 rode paprika, in lange reepjes
450 g aardappelschijfjes, voorgekookt
1 blikje tomatenpuree (70 g)
200 g chorizoworst, in plakjes en in vieren
1 liter groentebouillon, van tabletten
1 potje gemarineerde artisjokharten (285 g), uitgelekt
1/2 zakje (knoflook)bieslook (a 20 g), fijngeknipt
evt. 2 el droge sherry



Bereiding

In ruime pan olie verhitten. Ui en paprika 1 min. bakken. Aardappelschijfjes, tomatenpuree en chorizo erdoor scheppen. Bouillon erbij schenken. Soep aan de kook brengen en met deksel schuin op pan 8 min. zachtjes laten sudderen. Artisjokharten toevoegen en 2 min. mee laten koken. Soep in borden scheppen en garneren met knoflookbieslook. Lekker met grove sneden volkorenbrood. Soep eventueel op smaak brengen met versgemalen peper en sherry.

bereiden 20 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 14 g- Vet 23 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Spaanse clubsandwich met chorizo en omelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren

50 g pitloze zwarte olijven, in ringetjes

1 el olijfolie

12 sneetjes brood (Goois zonnepitbrood)

4 el knoflookmayonaise

1/2 zak veldsla (a 75 g)

100 g chorizoworst

4 geroosterde rode paprika's (uit pot)



Materialen

satéstokjes

Bereiding

In kom eieren loskloppen met zout, peper en olijven. In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten. Eimengsel erin schenken en op matig vuur tot dunne omelet bakken. Zodra onderkant goudbruin is, omelet op bord laten glijden en in vieren snijden. Intussen brood in broodrooster roosteren. Sneetjes besmeren met knoflookmayonaise. Op 4 sneetjes brood omelet en klein toefje veldsla leggen. Afdekken met sneetje brood. Chorizo, geroosterde paprika en klein toefje veldsla erover verdelen. Afdekken met derde laag brood met besmeerde kant naar beneden. Sandwiches voorzichtig aandrukken en diagonaal doormidden snijden. Vastzetten met satéstokjes.

Tip

Deze Spaanse clubsandwich ziet er heel feestelijk uit als u er eerst vier satéprikkers insteekt en de sandwich dan diagonaal in vieren snijdt. Steek op de uiteinden van de prikkers een in vieren gevouwen plakje chorizo, een toefje veldsla en een zwarte olijf. Leg de sandwich als spiesjes op de borden.

bereiden 20 min

Bevat Energie 600 kcal- Eiwit 22 g- Vet 39 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

Spicy maissoep met kidneybonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik maiskorrels (300 g)
2 el olijfolie
200 g chorizoworst, in blokjes
1 grote ui, gesnipperd
1 pot rundvleesbouillon (350 ml)
4 dl melk
1/2 el hot peppersauce
1 blik rode kidneybonen (400 g), uitgelekt
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), grof gehakt



Materialen

keukenmachine

Bereiding

In keukenmachine mais pureren. In pan olie verhitten en chorizo en ui 3 min. zachtjes bakken. Onverdunde bouillon, melk, maispuree en hot peppersauce erdoor roeren. Aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken. Kidneybonen erdoor roeren en soep nog 3 min. zachtjes koken. Garneren met koriander.

Tip

Serveer de soep op z'n Mexicaans in grote wijde kommen en strooi er tortillachips, geraspte kaas en koriander op.

bereiden 20 min

Bevat Energie 420 kcal- Eiwit 21 g- Vet 25 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

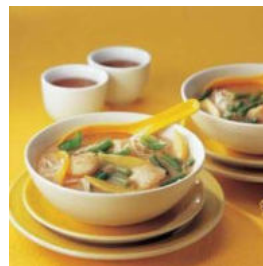
Thaise currysoep met coquilles en mango

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie
1 ui, gesnipperd
1-2 el Thaise rode currypasta
250 g panklare sperziebonen
1 blik kokosmelk (400 ml)
2 visbouillontabletten, verkruimeld
500 g rauwe sint-jakobsschelpen (coquilles, diepvries)
125 g mihoen
1 kleine mango, geschild en in dunne reepjes
1 zakje verse basilicum (15 g)



Bereiding

In wok of grote pan olie verhitten. Ui en rode currypasta ca. 2 min. zachtjes fruiten. Sperziebonen toevoegen en 1 min. meebakken. Kokosmelk, bouillontabletten en 6 dl heet water toevoegen. Deksel op pan leggen en geheel aan de kook brengen. Schelpen toevoegen en vuur lager zetten. Soep 10 min. zachtjes tegen de kook aan laten sudderen. Intussen mihoen boven kom in stukjes breken. 1 Liter kokend water erop schenken en mihoen 4 min. laten wellen. Mihoen afgieten en over kommen verdelen. Soep op smaak brengen met zout en over mihoen schenken. Mango over kommen soep verdelen. Garneren met blaadjes basilicum.

Tip

Thaise rode currypasta is behoorlijk pittig. Bent u dat niet gewend, begin dan met een halve el. U kunt altijd nog meer toevoegen, maar als de soep te pittig is draait u dat niet makkelijk meer terug. Voeg eventueel wat extra kokosmelk of gewone melk toe als de soep toch te heet is.

bereiden 25 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 24 g- Vet 13 g- Koolhydraten 49 g (per eenpersoonsportie)

Tomatensoep met garnalen en geroosterde trostomaatjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje tomatensoep basilicum (vers, 900 ml)

1/2 citroen

4 duozakje olijfolie

1 teentje knoflook, geperst

1 bakje cherry trostomaten (250 g)

125 g cocktailgarnalen



Bereiding

In (soep)pan tomatensoep zachtjes verwarmen. Schil van citroen raspen. In kom olie, knoflook, citroenrasp, zout en peper door elkaar roeren. Grillpan voorverwarmen. Tak met tomaatjes in trosjes van 3 tomaatjes knippen. Garnalen en tomaatjes bestrijken met oliemengsel en in hete grillpan in 3 min. mooi bruin roosteren. Tomatensoep in kommen scheppen en garnalen en trostomaatjes ernaast leggen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 220 kcal- Eiwit 6 g- Vet 13 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Tortillasandwich met kip en avocado

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote tortilla's (doorsnede 25 cm)

4 el olijfolie

2 avocado's

1 el limoensap

100 g gemengde friséesla

150 g gebraden kipfilet, in plakjes

4 tomaten, in plakken

125 ml zure room

100 g cheddar (kaas), geraspt

4 el Mexicaanse salsa



Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Tortilla's elk in vier punten snijden, bestrijken met olie en (eventueel in gedeelten) op bakplaat leggen. Onder hete grill schuiven en tortilla's in 3-4 min. knapperig bruin grillen, halverwege keren. Intussen avocado's schillen en in plakken snijden. Besprenkelen met limoensap. Op vier borden elk één tortillapunt leggen. Friséesla erover verdelen. Plakjes kipfilet losjes dubbelvouwen en erop leggen. Avocado, tomaat, zure room en cheddar erover verdelen. Andere tortillapunten erop leggen. Mexicaanse salsa eraan toevoegen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 545 kcal- Eiwit 24 g- Vet 37 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

Vissoep met paprika en krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olijfolie
3 groene paprika's, in stukjes
3 teentjes knoflook, in dunne plakjes
450 g minikrieltjes
1 pot geroosterde paprika's (465 g), uitgelekt
2 dl droge witte wijn
2 potten visfond (a 380 ml)
2 visbouillontabletten, verkruimeld
400 g kabeljauwfilet, in stukjes
1/2 zakje verse dille (a 15 g), fijngehakt



Materialen

keukenmachine

Bereiding

In (soep)pan olie verhitten. Groene paprika's en knoflook 3 min. zachtjes bakken zonder te kleuren. Krieltjes kort meebakken. In keukenmachine geroosterde paprika's pureren. Paprikapuree, wijn, fond, 2 dl water en bouillontabletten aan ingrediënten in pan toevoegen. Soep 2 min. tegen de kook aan verwarmen tot kabeljauw gaar is. Soep van vuur af bestrooien met dille. Lekker met kant-en-klare bruschette of geroosterde ciabatta.

bereiden 20 min

Bevat Energie 405 kcal- Eiwit 25 g- Vet 18 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

Waldkornsandwich met garnalen-zeekraalsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 bakje zeekraal (a 100 g)

2 bakjes Hollandse garnalen (a 100 g)

4 el yoghurtmayonaise

1 el citroensap

8 sneetjes brood (waldkorn)



Bereiding

Zeekraal wassen en in stukjes snijden. In kom garnalen mengen met mayonaise, citroensap en zeekraal. Op smaak brengen met zout en peper. Helft van sneetjes brood beleggen met garnalensalade. Afdekken met rest van brood. Brood beetje aandrukken en sandwich diagonaal doormidden snijden en eventueel stapeltjes maken. Voor snack brood nogmaals halveren.

Tip

U kunt ook uitgaan van een bakje kant-en-klare garnalensalade en daar de zeekraal en naar smaak wat citroensap door mengen. Neem in plaats van zeekraal met heet water overgoten zeeasters of 30 g rucola in dunne reepjes.

bereiden 10 min

Bevat Energie 245 kcal- Eiwit 16 g- Vet 7 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Warme sandwich met paddestoelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 dunne preien, in dunne ringen

300 g shii-takes, in plakjes

1 brood (Pain Bucheron)

200 g blauwaderkaas danish blue verkruimeld



Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. In koekenpan olie verhitten en hierin knoflook en preiringen 2 min. al roerend bakken. Shii-takes toevoegen en 2 min. meebakken. Op smaak brengen met peper. Brood overlangs halveren en paddestoelenmengsel over onderste helft uitspreiden. Kaas erover verdelen en afdekken met bovenste broodhelft. Brood in aluminiumfolie verpakken 10 min. in oven bakken. Brood uit folie nemen en diagonaal in vieren snijden. Lekker met een gemengde groene salade.

Tip

Met 250 g kastanjechampignons en 100 g shii-takes wordt deze sandwich wat milder van smaak. Of gebruik een melange van verschillende paddestoelen. Ook lekker als licht hoofdgerecht.

Bereiden 15 min, wachten 10 min

Bevat Energie 555 kcal- Eiwit 21 g- Vet 26 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

Zuurdesemsandwich met makreelsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Soepen en Sandwiches			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gerookte makreelfilet

6 el yoghurtmayonaise

8 sneetjes brood (Oberländer, zuurdesembrood)

250 g cherrytomaten, gehalveerd

groene peper (versgemalen)

1 bakje rucolacress



Bereiding

Van makreelfilets vel verwijderen, filets in stukjes verdelen. In kom makreel met yoghurtmayonaise smeug roeren. 4 sneetjes brood bestrijken met makreelsalade. Tomaatjes erin duwen met snijkant naar boven. Veel peper erover malen. Rucolacress losknippen en over salade en tomaatjes verdelen. Andere sneetjes brood erop leggen. Sandwiches diagonaal halveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 365 kcal- Eiwit 15 g- Vet 22 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

