



Lunchgerechten V v2.1

Inhoudsopgave.

Bagel met eiersalade en gerookte paling.....	3
Bier-kaassoep.....	4
Bouillon met oesterzwammen en spekjes.....	5
Caesarsalade met croûtons.....	6
Cottagecheese-wraprolletjes met gerookte zalm.....	7
Foccaciadeeg (basis).....	8
Frittata met paddenstoelen.....	9
Krokante croissant-wafel (croïffle).....	10
Omelet met feta en paling.....	11
Pizzarol.....	12
Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.....	13
Rode paprikasoep met zuiderse pit.....	14
Shoarmawrap.....	15
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraioli.....	16
Spiegeleieren met ham.....	17
Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.....	18
Taco's met wijting.....	19
Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.....	20
Wentelteefjes.....	21
Wentelteefjes met abrikozenjam II.....	22
Witlofsalade met koude kiprollade.....	23
Gebruikte afkortingen.....	24

Bagel met eiersalade en gerookte paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

4 bagels
350 g palingfilets,
gerookte
- sla
- tomaten, cherry-

Voor de eisalade:

- bieslook, verse,
geknipte
1½ el crème fraîche
4 eieren, hardgekookte
1 tl kappertjes, fijn-
gehakt
1½ el mayonaise
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, fijn-
gehakte
- zout

Bereiding.

Eisalade:

Vermeng de mayonaise met de crème fraîche, de
fijnggehakte kappertjes, de peterselie en de bieslook.
Breng het op smaak met wat zout en versgemalen
peper.
Pel de eieren en snijd ze in kleine stukjes.
Meng alles door elkaar.

Halveer de cherrytomaatjes.

Beleg de bagel met een paar blaadjes sla, eisalade,
een paar cherry tomaatjes en reepjes gerookte
paling.

Tip:

Hou je van iets meer pit? Voeg dan mosterd en/of
een half fijngesneden sjalotje toe aan de eisalade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bier-kaassoep.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Astrid Veltkamp

Ingrediënten

33 cl bier
5 el bloem
4 el boter
¼ l bouillon, kippen-
½ tl mosterdpoeder
½ tl paprikapoeder
125 g ui, fijngehakte
100 g wortel, fijn-
gehakte
500 g kaas, Cheddar,
geraspte
- popcorn, als garnering
¼ l room, dikke
¼ tl tabasco

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Fruit de wortel en de ui in de boter.
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 min.
zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.
Roer het paprikapoeder, de mosterdpoeder, het
bier en de kippenbouillon erdoor.
Blijf roeren met een garde tot de soep glad is.
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de
kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10
min. sudderen.
Neem de soep van het vuur en spatel de room
erdoor.
Voeg de tabasco toe.
Serveer de soep gegarneerd met wat popcorn.

Bouillon met oesterzwammen en spekjes.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

1 l bouillon, groente
250 g oesterzwammen
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tk peterselie, platte
125 g spek dobbel-
steentjes, gerookt
1 ui
100 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 248
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v verzadigd: 8 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Bereiding.

Scheur of snijd de oesterzwammen in repen.
Snipper de ui fijn.
Verhit in een soeppan de olie.
Fruit de ui 1 min.
Bak de spekblokjes 4 min. mee.
Scheep de oesterzwammen erdoor.
Schenk de wijn en de bouillon erbij en breng
het aan de kook.
Verwarm de bouillon vervolgens 15 min. op een
lage stand.
Snijd intussen de peterselie fijn.
Breng de soep op smaak met de peterselie, zout
en peper.
Scheep de bouillon in 4 diepe borden.

Caesarsalade met croûtons.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 sn brood, wit-, dikke,
zonder korst
50 g kaas, Parmezaanse
6 el olie, olijf-
2 krp sla, bind-

Voor de dressing:

1 citroen, sap van
2 tl kappertjes
1 tn knoflook
¼ tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
6 el room, slag-,
ongeklopt
- zout

Bereiding.

Snijd het brood in blokjes van ca. 1 cm.
Verhit de olie in een pan.
Bak daarin de blokjes brood in ca. 8 min. goudbruin
(keer ze daarbij af en toe).
Haal de harten uit de bindsla.
Snijd de harten van de sla in stukken en doe die
in een kom.
Snijd de helft van de kaas in flinters en rasp de
andere helft.
Doe de flinters kaas en het brood bij de sla.
Snijd voor de dressing de kappertjes klein.
Pel de knoflook en snijd die fijn.
Doe de olijfolie, de kappertjes, het citroensap,
de knoflook, de slagroom, de mosterd en de
geraspte kaas in een pan.
Verwarm het op een middelhoog vuur onder
voortdurend roeren.
Breng de dressing op smaak met versgemalen
peper en zout.
Giet de dressing over de salade en serveer
direct.

Tips:

- Geserveerd met een warm knoflookbrood vormt deze salade een lichte lunch.
- U kunt de salade ook serveren met koteletten, kipreepjes of worstjes.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 415
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,5 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Cottagecheese-wraprolletjes met gerookte zalm.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

400 g cottagecheese
15 g dille
6 eieren
150 g kaas, room-
- peper, versgemalen
8 bld sla, krop-
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 418
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 0 g
Groente: 24 g
Zout: 3,1 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de dille fijn, houd 1/3 apart.
Doe de cottagecheese, de eieren en rest van de dille
in een hoge beker en pureer het met de staafmixer
tot een glad beslag.
Breng op smaak met zout en peper.
Schenk het beslag op een met bakpapier beklede
bakplaat en strijk het dun en gelijkmatig uit.
Bak het in 30 min. in het midden van de oven
lichtbruin en gaar.
Laat het in 15 min. afkoelen.
Verwijder voorzichtig het bakpapier.
Leg het met de donkere kant naar beneden op een
snijsplank.
Snijd het in 4 gelijke rechthoeken.
Besmeer de stukken met de roomkaas en beleg het
met de sla en de zalm.
Rol het voorzichtig op en snijd het in schuine
stukken.
Bestrooi de wraps met de rest van de dille en een
snufje peper.

Foccaciadeeg (basis).



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

500 g bloem, voor pizzadeeg
3 g gist, gedroogde
125 ml olie, olijf-, extra vierge
400 ml water, lauw-warm
12 g zoutvlokken, zee- (Maldon)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

In dit focaccia recept gebruiken we een lange rijstijd. Zo hoef je minder gist te gebruiken en krijg je mooie grote bubbels in het deeg.

Doe de bloem, de gist en het lauwarme water in de kom van een staande mixer en mix het 1 min. op lage snelheid.

Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat 30 min. staan op een warme plek.

Voeg 10 g zeezoutvlokken en 20 ml olijfolie toe aan het deeg en kneed 15 min. op een lage snelheid (het deeg ziet er erg zacht uit en zal geen bal vormen).

Vet een grote mengkom in met 1 el olijfolie, schep het deeg erin.

Dek de kom af met vershoudfolie en laat het 45 min. rusten op een warme plek.

Til het deeg voorzichtig, met vochtige handen, vanuit het midden op. Trek het deeg langzaam ca. 30 cm. omhoog zonder het te scheuren.

Vouw het deeg van je af, dubbel (over zichzelf). Draai de kom een kwart slag en herhaal het nogmaals (stretch and fold). Herhaal het vouwen nog 2 kwartslagen.

Dek de kom af met de vershoudfolie, laat het wederom 45 min. rusten. Herhaal deze stap nog 3 keer (het deeg zal na elke 'stretch and fold'-ronde iets steviger worden).

Laat het deeg na de laatste 'stretch and fold' een 30 min. rusten.

Leg het deeg daarna minimaal 8 en maximaal 24 uur, afgedekt met vershoudfolie, in de koelkast.

Haal het deeg uit de koelkast.

Bekleed de bodem van de bakvorm met bakpapier en vet het in met 1 el olie.

Schep het deeg in de ovenschaal en besprenkel het met 1 el olie.

Dek het losjes af met vershoudfolie en laat het 2 uur rusten op een warme plek.

Verwarm de oven voor op 230°C.

Besprenkel het deeg met 2 el olijfolie.

Duw met je vingertoppen diepe kuiltjes in het deeg en bestrooi het met de rest van de zeezoutvlokken.

Bak het 25-30 min. tot de buitenkant (licht)bruin en knapperig is.

Haal het uit de oven, besprenkel het met de rest van de olie en laat het 15 min. afkoelen op de bakplaat.

Frittata met paddenstoelen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: **
Bron: De Ganzenweide

Ingrediënten

- bieslook, fijngesneden,
naar smaak
- 1½ el boter
- 3 eieren
- 50 g ham, rauwe (of 1
dikke plak bacon)
- 40 g kaas, jong belegen,
geraspte
- 150 g paddenstoelen,
gemengde (of 150 g
oesterzwammen)
- peper, versgemalen
- 1 el water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken.

Snijd de rauwe ham of bacon in blokjes.

Klop de eieren los met 1 el water.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Verhit 1 el boter in een koekenpan.

Bak de blokjes rauwe ham of bacon al omscheppend enkele minuten op een hoog vuur.

Voeg de paddenstoelen toe en bak het geheel al omscheppend nog enkele minuten.

Haal het uit de pan.

Laat een halve el boter in de koekenpan smelten.

Zet het vuur laag.

Giet de geklopte eieren in de pan en laat ze uitvloeien.

Bestrooi de eieren meteen met de kaas en verdeel het paddenstoelenmengsel erover.

Doe de deksel op de pan en bak de omelet op laag vuur verder tot het ei stolt en de kaas gesmolten is.

Krokante croissant-wafel (croiffle).



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 bakspray
4 croissants,
roomboter- (diepvries)
1 kaas, geraspte
1 kruiden, Provençaalse
1 sesamzaad
1 suiker, kaneel-
- wafelijzer

Bereiding.

Laat de croissants ontdooien en rol ze evt. door sesamzaad, geraspte kaas of Provençaalse kruiden.

Verwarm het wafelijzer voor en spray het in met bakspray.

Leg de croissants op het wafelijzer en sluit het deksel.

Bak de croissants gedurende 5 min. tot ze knapperig en gaar zijn. Afhankelijk van je wafelijzer bak je er een of meerdere per keer. De wafels die klaar zijn kun je warm houden in een voorverwarmde oven van 100°C.

De croissants zijn nu klaar om af te toppen.

Dit kan zowel met zoet als met hartig beleg.

Bijvoorbeeld met gele room, frambozen en bramen of een gebakken eitje met spek en wat geraspte kaas.

Ook banaan met choco-pasta of frisse yoghurt met blauwe bes zijn heerlijke opties.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 230

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 24 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Omelet met feta en paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

1/2 avocado
4 eieren
- feta, klein stukje, in
blokjes
1 el olie, olijf-
100 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
1 hv rucola (of verse
spinazie)
- zout

Bereiding.

Klop de eieren los in een kom.
Bak op een laag vuur twee dunne omeletten en
laat deze vervolgens even afkoelen.
Snijd de avocado in de lengte doormidden.
Draai de twee helften los van elkaar, verwijder
vervolgens de pit.
Haal het vruchtvlees met een lepel uit een
halve avocado en prak het fijn.
Snijd de feta in kleine blokjes.
Bestrooi de omeletten met een klein beetje
versgemalen peper en evt. wat zout.
Beleg de omeletten met de avocado, de stukjes
palingfilet, de blokjes feta en een handje rucola
of spinazie.

11

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pizzarol.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Elisabeths-kitchen

Ingrediënten

1 courgette, gele (of
groene)
75 g gorgonzola
75 g ham (soort en
smaak naar eigen
keuze)
4 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
1 el keukenkruiden,
Italiaanse, gedroogde
- peper, witte
1 rl Pizzadeeg (koelvak)
10 tomaten, zon-
gedroogde, in kruiden-
olie
1 el tomatenketchup

Bereiding.

Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat.
Dek het af met een vochtige doek.
Was de courgette en droog die af.
Snijd het kroontje eraf.
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.
Verwijder de vochtige doek van het deeg.
Leg de plakken ham op het deeg.
Verdeel de plakjes courgette over de ham .
Strooi de Italiaanse keukenkruiden erover en maal er
naar smaak peper over.
Verdeel de tomaten erover.
Verdeel daar dan gorgonzola over.
Rol het pizzadeeg vanaf de lange kant naar het
midden.
Pak dan de andere kant van het deeg en rol dat ook
naar het midden.
Vouw het over de andere helft heen.
Strijk de tomatenketchup erover en strooi daar de
geraspt kaas op.
Bak de pizza ca. 20 min. in een voorverwarmde oven
op 200°C.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
45 g spinazie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.

Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.

Was de prei vervolgens in een vergiet.

Snijd de paprika in blokjes.

Verwarm de olie in een koekenpan en bak de de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.

Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).

Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.

Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.

Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.

Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.

Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Rode paprikasoep met zuiderse pit.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR.be

Ingrediënten

Voor de soep:

1 l bouillon, groente-
1 chilipeper, grof
gesneden
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijnpoeder
- olie, olijf-
4 paprika's, rode, in
stukjes
2 el tijm, verse blaadjes
1 ui, grof gesneden

Voor de afwerking:

½ tl bieslook, gehakte
40 g croutons
4 tl mascarpone
4 tl pesto, rode

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan.
Voeg de ui en de chilipeper toe en fruit het 10 min.
Voeg het komijnpoeder, de knoflook en de tijm toe en bak het even mee.
Voeg de stukjes paprika toe, leg het deksel op de pan en laat het 10 min. zacht sudderen.
Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
Laat de soep 15 min. op een laag vuurtje koken.
Pureer de soep glad.
Verdeel de soep over de kommen of borden.
Werk de soep af met een schepje mascarpone, een lepeltje pesto, de bieslook en wat croutons.

14

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Shoarmawrap.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

50 g kaas, belegen
300 g maïs
2 el olie, olijf-
1 bk room, zure
50 g rozijnen
1 dl saus, tomaten-
350 g shoarma, lams-
75 g sla, veld-
8 tortilla's, wrap-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3465
Energie kcal: 825
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 90 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de kaas.
Verhit de olie.
Bak de shoarma al omscheppend gaar.
Voeg de tomatensaus, de rozijnen en de maïs toe.
Breng alles tegen de kook aan.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrijk ze dun met zure room.
Verdeel er de veldsla en het shoarmamengsel over.
Rol ze op.
Leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
Strijk de rest van de zure room erover.
Bestrooi met kaas.
Laat de kaas onder de hete grill smelten

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Wijntip:

Tafelberg, Cape Red, soepele rode wijn, Zuid Afrika.

Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

1 bkj aioli (supermarkt)
8 boterhammen,
stevige, grote
1 chorizoworst,
gedroogde, in heel
dunne plakjes
± 1 el citroensap
1 tn knoflook, grote
200 g manchego, in
plakjes
2 el membrillo of
kweepeerjam
± 2 el olie, olijf-
1 tomaat, vlees-,
superrijpe
4 uien, lente-

Bereiding.

Verhit de ovengrill.

Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de grill (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.

Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is.

Snijd de tosti's schuin door.

Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spiegeleieren met ham.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

- boter
4 eieren
100 g ham, niet te dun
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boter in een koekenpan smelten.
Leg de ham erin en breek hierop de eieren (zorg dat de dooiers heel blijven).
Bak de eieren tot het wit is gestold, maar laat de randjes niet bruin bakken.
Bestrooi de eieren voor het opdienen met zout en versgemalen peper naar smaak.

Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Jumm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 avocado
2 el azijn, balsamico-
100 g feta
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
75 g pistache noten-
melange, ongezoeten
100 g spinazie, (baby-)
- zout

Bereiding.

Halveer de aardbeien, schep ze om met de balsamicoazijn en zet ze 10 min. weg om te marineren.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.

Verdeel de spinazie, de aardbeien en de avocado over in een schaal.

Verkruimel de feta grof boven de aardbeien, bestrooi de salade met de noten en besprenkel het geheel met de olie.

Breng evt. op smaak met peper en zout.

18

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 395

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 35 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Taco's met wijting.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Zot van koken

Ingrediënten

250 ml azijn, wijn-,
witte
1 el komijnpoeder
1 el komijnzaad
¼ kool, rode
1 bs koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
½ peper, rode
- peper, versgemalen
50 g suiker
12 tortilla's, kleine
250 ml water
6 wijtingfilets (à 150 g)
- zout

Bereiding.

Breng de witte wijnazijn, het water, de suiker, het komijnzaad en een snuf zout aan de kook. Snijd de rode kool in zo fijn mogelijke reepjes (gebruik een groentesnijder, dat gaat het snelst).

Doe de reepjes rode kool in een hittebestendige schaal en giet er, zodra de suiker is opgelost, de marinade over en laat het afkoelen.

Snijd de wijting in kleine stukjes.

Breng die op smaak met een beetje zout, peper en de komijnpoeder.

Zet de wijting weg.

Meng, voor de mangosalade, de in kleine blokjes gesneden mango, een klein handvol gehakte koriander, een half zeer fijn gehakt rood pepertje, een scheut olijfolie en de geraspte schil en het sap van een limoen in een grote kom.

Verhit een grote pan zonder olie of vet op een hoog vuur.

Rooster de tortilla's een paar seconden aan elke kant en houd ze warm onder een vochtige theedoek.

Vet dezelfde pan in met een flinke scheut olijfolie.

Bak de wijting 2-3 min. op een hoog vuur (let op dat je de vis niet overbakt).

Neem een tortilla, schep er een flinke lepel saus op, een paar stukjes wijting en eindig met een beetje gemarineerde rode kool en een paar blaadjes koriander.

Tip:

In de koelkast is de rest van de rode kool nog een paar weken houdbaar. Verwerk de kool bijvoorbeeld in een kleine salade.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

100 g dille, verse
4 tn knoflook
8 komkommers
- olie, noten-
100 g yoghurt,
Bulgaarse
50 g walnoten
2 tl zout, zee

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de komkommers en de knoflook en snijd ze grof.
Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.
Voeg de dille en het zeezout toe.
Pureer het mengsel.
Zet het 1 uur in de koelkast om het af te laten koelen.
Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.
Serveer de soep koud met wat gebroken noten,
notenolie en een takje dille als voorgerecht of
tussendoortje.

Tip:

Eet er wat evt. wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

Wentelteefjes.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Grootmoeders
keuken

Ingrediënten

4 el boter, room-
8 sn brood, wit, niet te
vers
- broodkruim
4 eieren
200 ml melk
50 g suiker
- suiker, kaneel-
1 zh suiker, vanille-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de boterhammen op een snijplank en snijd de korstjes er met een scherp mes aan alle kanten af. Snijd de boterhammen diagonaal door. Doe de eieren, de melk, de suiker en de vanillesuiker in een ruime ondiepe schaal of een diep bord. Klop alles met een garde goed door elkaar. Doe het broodkruim op een plat bord. Week de brooddriehoekjes kort in het melkmengsel en wentel ze dan rondom door het broodkruim. Schud het overtollige kruim eraf. Smelt 2 el boter in een grote pan tot de boter schuimt. Bak daarin 8 brooddriehoekjes goudbruin. Neem ze uit de pan, houd ze warm en bak de overige 8 driehoekjes. Doe de gebakken brooddriehoekjes over op een bord en bestrooi ze naar smaak met de kaneelsuiker.

Tip:

Smeer eens pruimenjam op een driehoekje en leg er een tweede driehoekje bovenop. Wentel ze dan samen door het melkmengsel en het broodkruim.

Wentelteefjes met abrikozenjam II.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

25 g boter
3 sn brood, casino-, oud
1 ei
½ dl Grand Marnier (of
Cointreau)
3 el jam, abrikozen-
1 tl kruiden, koek-
2 dl melk, volle
2 tf munt
25 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop het ei los met de suiker, de koekkruiden, de melk en de likeur.
Snijd de sneetjes brood diagonaal door.
Wentel de brooddriehoekjes door het eimengsel en laat ze even staan.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de wentelteefjes snel aan beide kanten goudbruin.
Leg ze op 2 bordjes en schep de jam ernaast.
Garneer de wentelteefjes met een toefje munt.

Witlofsalade met koude kiprollade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

1 avocado
1 tl azijn
200 g kiprollade
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
150 g witlof, gewassen,
in stukjes
- zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 424
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: 27 g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de witlof, snijd het bittere gedeelte aan de binnenkant weg en snijd de rest in kleine reepjes.

Klop de mayonaise los met 1 el water en 1 tl azijn.

Schep de saus door de witlof.

Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe er een beetje zout, peper en 1 el citroensap overheen.

Snijd de kiprollade in plakken en serveer alles naast elkaar op een bord.

Tip:

Je kunt i.p.v. de kiprollade ook koude varkensrollade of -fricandeau gebruiken.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

