



GEZONDE LUNCH RECEPTEN

WWW.OPTIMALEGEZONDHEID.COM

Inhoudsopgave.

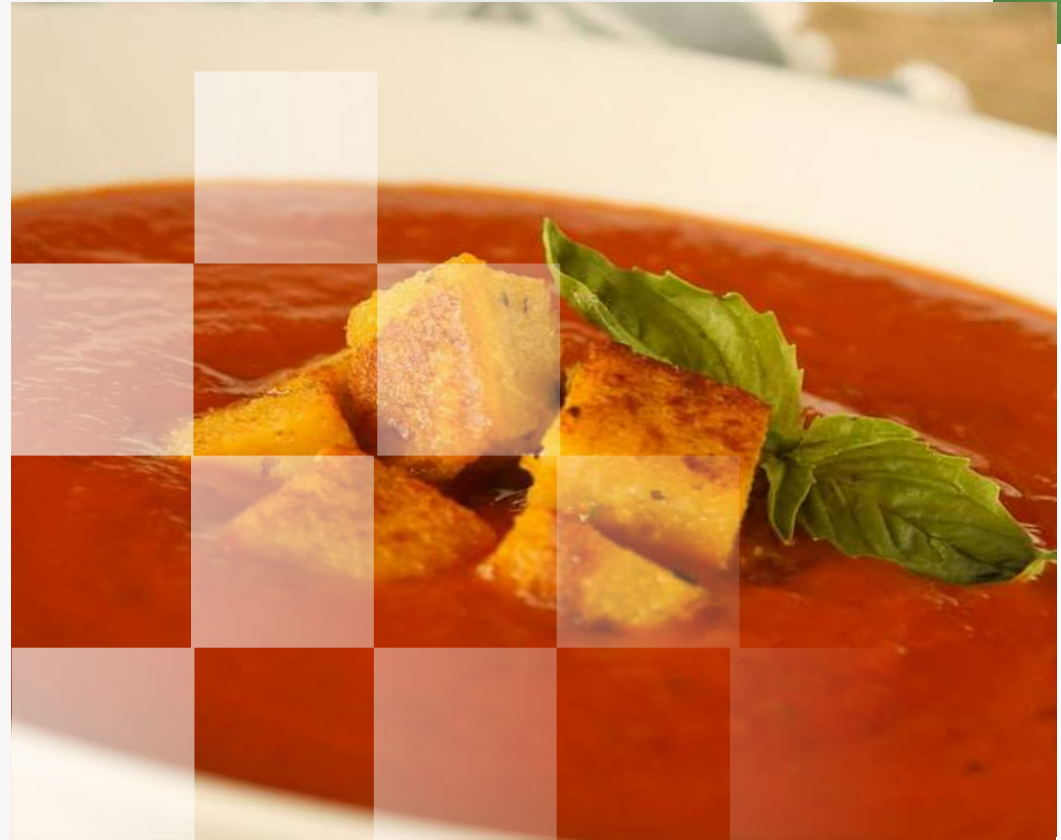
- 1. Zelfgemaakte tomatensoep**
- 2. Zalmsalade**
- 3. Overheerlijke spinaziesalade met geitenkaas**
- 4. Bagel met avocado**
- 5. Paddenstoelen-tomaten-basilicum frittata**
- 6. Sandwich met geroosterde groenten en rosbeef**
- 7. Linzensalade**

ZELF GEMAAKTE TOMATEN SOEP

BEREIDING:

Voeg wat olijfolie toe aan de soeppan die op middel warm vuur staat. Wanneer die warm is voeg de gesneden knoflook en uien toe. Snij de tomaten en voeg deze samen met de saus, zure room en verse gesneden oregano toe aan het geheel. Laat dit 45 minuten staan. Wanneer je een handblender hebt, kun je het geheel samen met de blauwe kaas mixen totdat het een geheel vloeibaar is.

Wanneer je dit op een zondag middag maakt heb je voor 2 dagen de lunch al klaar. Wat bruin brood extra en het is een heerlijk lunch. Vaak heeft ieder kantoor wel een magnetron waar je het kunt opwarmen.



BENODIGDHEDEN:

2 eetlepels olijfolie • 800 gram SanMarzanotomaten (AH) • 1 halve ui • Verse oregano • Halve kop zure room • Blauwe kaas • 2 eetlepels hete Thaise saus (Sriracha) • 2 teentjes knoflook • Zout voor de liefhebber

ZALMSALADE

BEREIDING:

Leg de zalm in een schaal (magnetronbestendig) en sluit deze af met folie. Leg het geheel in de magnetron en zet deze op vol vermogen aan (ongeveer 3 minuten) en snij de zalm daarna in stukjes. De

waterkers, kikkererwten, ui en venkel verdeel je netjes over een bord samen met de gesneden en geschilde sinaasappel.

Simpel en lekker



BENODIGDHEDEN:

Zalm filet • 25 gram waterkers • 100 gram kikkererwten • ¼ ui, gesneden • ½ sinaasappel • 2 theelepels dille • ¼ venkelknol, gesneden

EEN OVERHEERLIJKE SPINAZIESALADE MET GEITENKAAS

BEREIDING:

1. Brokkel de geitenkaas
2. voeg de ingrediënten voor de dressing samen. Was de spinazie en de sla
3. Snijd de zongedroogde tomaatjes,
4. appel en de komkommer in stukjes
5. Doe de spinazie, sla, komkommer, appel, tomaatjes in een schaal, hier overheen gaat de geitenkaas en daaroverheen de dressing.



INGREDIËNTEN:

Verse spinazie • Bladsla • Komkommer • Appel-Elstar • Zongedroogde tomaatjes • 30 gram verse geitenkaas

DRESSING:

2 koffielepels honing • 1 eetlepel azijn • beetje tijm

BAGEL MET AVOCADO

BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst met het bouillonblokje. Giet af en laat staan volgens voorschrift op de verpakking. Rasp van de schoon geboende citroen 2 theelepels schil af. Pers de citroen uit.

De avocado's schillen en in plakken snijden in de lengte. Direct besprenkelen met het citroensap.

(Voorkomt verkleuring en lekker voor de smaak) Snij de paddenstoelen in 4en of repen. Hak 2 eetlepels basilicumblaadjes.

Rooster het handje pijnboompitten in een

droge pan. Verhit 2 el olijfolie in een bakpan en bak de paddenstoelen bestrooid met zout en peper, liefst beide versgemalen in 2-3 minuten op hoog vuur. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en fruit de ui. Voeg de rijst en de citroenrasp hier aan toe. Roerbak 2-3 minuten.

Drapeer de avocadoschijven over de rijst en dan de paddenstoelen. Bestrooi met basilicum en pijnboompitten.



INGREDIËNTEN:

250 gr bruine rijst • 1 of 2 groenten (bouillonblokjes, 1 citroen, 2 rijpe avocado's • 4 el olijfolie • 300 gr gemengde paddenstoelen • zout, versgemalen peper • 1 rode ui • 2 el gehakte basilicum • handje pijnboompitten

PADDENSTOELEN, TOMAATEN BASILICUM FRITTATA

BEREIDING:

Het maken van een frittata is vrij eenvoudig. Allereerst pak een kom waar je alle basis ingrediënten in doet. Vervolgens zet je een pan op het vuur en ga de eieren bakken. Een goede tip is om het eigeel te verwijderen indien je wilt oppassen met de hoeveelheid cholesterol.

Alles combineren totdat de omelet een mooie gouden kleur heeft. Je kunt ook soepgroente over de omelet heen doen en laten stomen door er een deksel op te doen.

Frittatas zoals deze zijn een geweldige aanvulling op uw dieet op elk moment van de dag. Ze zijn niet alleen heerlijk, maar bevatten ook gezondheidsbevorderende voedingsstoffen, zoals vitamine K, selenium en jodium.

Wel is belangrijk dat je de juiste paddenstoelen krijgt. Kies uit één van de volgende soorten paddenstoelen: Shiitake, Cordyceps, Enoki, Maitake, Reishi



INGREDIËNTEN:

1/2 middelgrote ui, fijngehakt • 2 middelgrote teentjes knoflook, geperst • 1 kopje dun gesneden Italiaans bruine champignons • 1/2 middelgrote tomaat, verwijder de zaden, in blokjes gesneden • 2 grote eieren • 2 eetlepels gehakte verse basilicum • Optioneel: extra soep groente toevoegen.

SANDWICH MET GEROOSTERDE GROENTEN EN ROSBIEF

BEREIDING:

Maak een super gezonde sandwich door alle ingrediënten te combineren. Het beste zou zijn om het brood uit spelt te laten

bestaan. In plaats van boter gebruiken we olijfolie. Een klein beetje zout en peper over de rosbief (maar niet te veel). En genieten maar!

Bereidingstijd: 5-10 minuten

Soort gerecht: Lunch



BENODIGDHEDEN:

2 eetlepels olijfolie • 1 halve theelepel paprikapoeder • 1 mespuntje gemberpoeder • Zout en peper • 1 tomaat • 1 kleine uien • 1 rode paprika's • 2 plakken rosbief • 3 sneetjes volkorenbrood

LINZENSALADE

BEREIDING:

Combineer eerste vijf ingrediënten en meng met de Mediterrane dressing. Serveer met verseromaine sla.

Met 65% van uw dagelijkse waarde aan voedingsvezels is een portie van dit recept genoeg om u tevreden en verzadigd te houden. En het bevat slechts 281 calorieën!



INGREDIËNTEN:

2 kopjes gekookte linzen • 2 teentjes knoflook, fijngehakt • 1/2 middelgrote ui, fijngehakt • 1/2 kopje rode paprika, in stukjes • 1/2 kopje tomaten, gehakt of in blokjes gesneden • Mediterrane dressing • 2 koppen romaine sla

