



Ruud 's Kookboek

Lunchgerechten IV v7.2

Inhoudsopgave.

4-kazentosti met rode ui.....	4
Andijviesalade.	5
Avocadotoast met geraspt ei.	6
Avocadotoast met radijs.	7
Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.	8
Bananenbrood II.	9
Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.	10
Bietensmoothie.....	11
Bloederig broodje hotdog.	12
Broodje Jantje.	13
Broodje mosselen.	14
Broodje paling speciaal.....	15
Bulgogi-sandwich.	16
Carnavalsbroodje.....	17
Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.	18
Ciabatta met gorgonzola en rode ui.....	19
Couscous met gerookte paling.....	20
Duitse worstsalade (wurstsalat).....	21
Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.....	22
Frisse bietentortilla.	23
Gegrilde langoustines met kruidenolie.	24
Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.	25
Griekse gebakken feta met olijven en pepers.	26
Grootmoeders kippensoep.	27
Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.....	28
Hartige vlaai met mosselen.	29
High tea sandwiches zalm-komkommer.	30
Kipwraps met avocado.....	31
Klassieke uiensoep.	33
Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.....	34
Kramers wrap met zuurkool.	36
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.	37
Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.	38
Magere uiensoep.	39
Paling pita met guacamole.	40
Palingburger.....	41
Pannenkoekenwrap met gado gado.....	42
Pastasalade met zalm en rucola.	43
Perenscones met kaneelroom.....	44
Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus.	45
Pitatosti met knofloksaus.	46
Pittige sandwich op een stokje.	47
Portobello met geitenkaas I.	48
Pulled pork uit de slowcooker.....	49
Quesadillas met gehakt en cheddar.	50
Roerei (magnetron).....	51
Roerei met tomaten.....	52
Roggesneetjes met verse kaas.	53
Shakshuka.	54
Shoarmatosti met tomatensalsa.	55
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).....	56
Tong met druiven.	57
Tortillas Castillanes - hartig gevulde pannenkoek.	58
Tosti Caprese.....	59
Tosti met kaas, serranoham en peer.....	60
Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.	61
Tosti met salami en brie.	62
Tosti's (airfryer).	63
Valentijnsharten.	64
Vánočka - Kerstbrood.	65
Vegan burrito zonder pakjes en zakjes.....	66
Wild zwijnrollade met rode wijn.	68

Wortel van bladerdeeg met eiersalade.	69
Wrap met ei en kipragout.	70
Wrap met kip-kerriesalade.	71
Wrap met kiphaasjes en pesto.....	72
Wrap met rode koolsalade.....	73
Wrappers met gerookte kip.	74
Wraps met poon en coleslaw.	75
Zalm-preisalade.....	76
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.	77
Zuurkool met shoarma.....	79
Gebruikte afkortingen.....	80

4-kazentosti met rode ui.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: o.a AllerHande,
Carta, Foodbites,
Panamar

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
8 sn brood, spelt-,
stevig
40 g kaas, geiten-, jong
belegen, 30+
2 pl kaas, Goudse,
belegen, 30+
2 pl kaas, oude, 30+
1 tl kruiden, Italiaanse,
gedroogde
228 g mozzarella,
Italiaanse
2 el olie, olijf-, milde
4 uien, rode

Bereiding.

Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui 12 min. op een middelhoog vuur zacht (roer regelmatig).
Voeg de azijn en de gedroogde kruiden toe en bak het nog 5 min.
Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes en schaaft de geitenkaas in plakjes.
Halveer de plakjes oude en belegen kaas en verdeel deze over de helft van de sneetjes brood.
Verdeel de rode ui, de mozzarella en de geitenkaas erover.
Dek het af met de rest van de sneetjes brood.
Bak het brood zonder olie of boter in het tosti-ijzer.
Snijd de tosti's diagonaal door en serveer ze direct.

Tip:

Gebruik gedroogde kruiden naar keuze: zoals rozemarijn, oregano of Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 560 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe
½ el azijn
1 el olie
- peper, versgemalen
50 g worteltjes
100 g zalmfilet, in
plakjes
- 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.

Was de andijvie en snijd die in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.
Snijd de zalmfilet in reepjes.
Meng de groentes met de zalm.
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper
en zout.
Schenk deze dressing over de salade.

Avocadotoast met geraspt ei.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

2 avocado's
1 el bieslook, fijngehakt
4 sn brood, volkoren-
1 citroen, rasp/sap van
2 eieren
2 el olie, olijf-, extra
vergine
4 tl sriracha

- rasp, grove

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: 90 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan.
Prak intussen het vruchtvlees van de avocado's
fijn met een vork in een kom.
Breng de avocado op smaak met 1 el olijfolie,
de citroenrasp, 1 el citroensap, wat zout en
versgemalen peper.
Pel de gekookte eieren.
Rooster de boterhammen en besprenkel ze met
de rest van de olijfolie.
Besmeer ze met een dikke laag van de geprakte
avocado.
Rasp de gekookte eieren grof boven de
boterhammen.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Garneer ze met de sriracha en bieslook.

Avocadotoast met radijs.



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

Ingrediënten

1/2 avocado
2 boterhammen,
volkoren
20 g feta
- peper, versgemalen
30 g radijs
- tuinkers

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 387
Eiwit: 13,4 g
Koolhydraten: 30,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4,6 g
Vezels: 8 g
Groente: 120 g
Zout: 1,38 g

Bereiding.

Rooster de boterhammen.
Halveer de avocado en schep het vruchtvlees op een bordje.
Prak de avocado met behulp van een vork.
Breng de avocado op smaak met versgemalen peper.
Was de radijsen, verwijder de uiteinden en snijd ze in plakjes.
Verdeel de avocado over de geroosterde boterhammen.
Verdeel de radijs erover en verkruimel de feta erboven.
Maak het af met wat tuinkers.

Tip:

Vervang de feta bijvoorbeeld door zongedroogde tomaatjes voor een veganistische versie van dit recept.

Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.



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

Ingrediënten:

4 bagels, witte
15 g boter
6 eieren
4 pl kaas, oud
(Beemster, 48+)
10 g kruidenmix,
Italiaanse, verse
50 ml melk, halfvolle
- peper, versgemalen
20 g sla, veld-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Haal de kruiden van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
Klop de eieren los met de melk.
Meng de eieren met de kruiden en breng het op smaak met peper e evt. zout.
Verhit de boter in een kleine koekenpan en schenk er het eimengsel in. Laat het even stollen en til dan steeds met een spatel de zijkanten van het eimengsel langs de randen op en houd de pan een beetje schuin.
Ga door tot al het ei gestold is.
Bak intussen de bagels 3-5 min. in de oven.
Snijd de bagels open.
Snijd de omelet in 4 punten.
Beleg de bagels met de omelet, de kaas en de veldsla.
Bestrooi ze met peper en dek ze af met de bovenste helften van de bagels.

Tip:

In plaats van Italiaanse kruiden kun je ook peterselie en bieslook gebruiken.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bananenbrood II.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 tl baksoda
4 bananen, rijpe
100 g cashewnoten,
ongebrand en on-
gezouten
2 eieren
60 g fruithapje, appel-
perzik (Olvarit)
4 bol gember
1 el honing
1 tl kaneelpoeder
100 g meel, boekweit
100 g meel, spelt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bekleed een cakeblik met bakpapier.
Meng 75 g cashewnoten met de honing en
rooster 5-7 min. in de oven.
Laat de cashewnoten afkoelen.
Hak de stengember fijn en de cashewnoten
grof.
Zeef het meel in een ruime kom met baksoda.
Prak in een kom 3 bananen fijn.
Meng de bananen met het fruithapje en klop er
de eieren door.
Voeg de kaneelpoeder en een beetje zout toe.
Scheep het mengsel door het meel.
Klop het totaal met een garde tot een beslag.
Scheep er de gehakte gember en cashewnoten
door.
Schenk het beslag in het cakeblik.
Halveer de laatste banaan in de lengte en leg ze
op het beslag.
Bestrooi het beslag met de rest van de
cashewnoten.
Bak het bananenbrood in ca. 45 min. gaar in de
oven.
Als het brood bruin wordt dek het dan af met
aluminiumfolie.
Wanneer een satéprikker schoon uit de cake
komt is deze gaar.

Tip:

Smet eens pure chocolade au bain-marie en
decoreer hiermee het bananenbrood.
Roer eens stukjes pure chocolade,
moccaboontjes, 70% cacao of amandelpasta
door het beslag.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1095
Energie kcal: 262
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.



Menugang: Brunch-,
lunchgerechten
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Jumbo, Leuke recepten

Ingrediënten:

1 tl bakpoeder
2 bananen
150 g bessen, blauwe
3 eieren
125 g havermout
1 el honing
1 tl kaneel
2 el olie, zonnebloem-
150 g yoghurt, Griekse,
10% vet

1 keukenmachine met
garde
12 muffinpapiertjes
1 muffinvorm met 12
holtes

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Doe de bananen, de eieren, de kaneel en het bakpoeder in de keukenmachine en klop het luchtig en dik.

Spatel er de havermout, de honing en de olie door.

Zet de papieren vormpjes in de muffinvorm en verdeel er het beslag over.

Verdeel 100 g van de blauwe bessen over het beslag.

Laat de muffins in ca. 20 min. gaar worden in de oven.

Laat ze afkoelen en garneer ze met de yoghurt en de rest van de bessen.

10

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 117

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 13 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bietensmoothie.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: PaleoLeven.nl

Ingrediënten

1 banaan, bevroren
100 g bessen, blauwe
2 bieten, gekookte,
koude
200 ml water

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.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.

Bloederig broodje hotdog.



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

Ingrediënten

**4 broodjes, punt-, witte,
zachte**
- ketchup
1 blk worsten, knak-

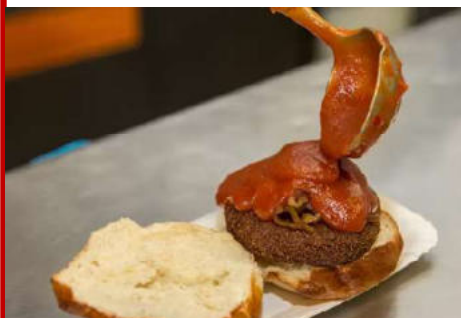
Bereiding.

**Snijd met een scherp mesje de nagel en rimpels
uit de knakworstjes.**
**Verwarm de knakworsten volgens de
omschrijving op het blik.**
Snijd de puntbroodjes open.
**Beleg elk broodje met twee knakworsten en
knijp er wat ketchup overheen.**

12

Bereidingstijd: 10 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

Broodje Jantje.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

**Bron: Carta,
Snacknieuws.nl**

Ingrediënten

1 broodje

1 hamburger

- saus, tomaten-, pittige

1 ui

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.

Snijd het broodje in.

Snijd de ui in ringen en bak de ringen bruin.

Frituur of bak de hamburger.

Leg de hamburger in het broodje.

Leg de gebakken uienringen op de hamburger.

Doe de er de pittige tomatensaus over.

Broodje mosselen.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 el bloem
1 dl ketchup
3 tn knoflook
1 kg mosselen,
gekookte
6 el olie
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tl sambal
4 shoarmabroodjes
1 el shoarmakruiden
100 g sla, gemengde
2 uien
- 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 uien schoon.
Snijd de uien in halve ringen.
Pel 2 tn knoflook af.
Hak de knoflook in kleine stukken.
Meng de uien en de knoflook met de mosselen.
Voeg de bloem toe aan de mosselen.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Meng alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan met
antiaanbaklaag.
Bak de mosselen onder voortdurend roeren
krokant.
Knijp het overgebleven teentje knoflook fijn.
Snijd de paprika in fijne stukjes.
Klop de knoflook, paprika, sambal en ketchup
tot een saus.
Houd de shoarmabroodjes even onder de kraan.
Bak de shoarmabroodjes bruin in de
broodrooster.
Snijd de broodjes open.
Vul de broodjes met mosselen.
Serveer de broodjes met sla en saus.

Broodje paling speciaal.



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

Ingrediënten

2 el dille, fijngehakte
100 g palingfilet,
gerookte
4 puntjes, witte of
pistoletjes
4 slablaadjes
2 tomaatjes, in plakjes
2 el yoghurt, magere

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 838
Energie kcal: 200
Eiwit: 14,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaatjes in dunne plakjes.
Snijd de broodjes open, besmeer ze met de yoghurt
en strooi er de dille over.
Beleg de broodjes met de blaadjes sla, de plakjes
tomaat en de palingfilet.

Bulgogi-sandwich.



Menugang: Lunchgerecht,
snack
Keuken: Amerikaanse,
Aziatische, Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Cook Smarts, Spar

Ingrediënten

1 brood, stok-, groot
1 snf chilipepervlokken
50 g kool, Chinese, zeer
fijn geschaafd
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
200 g rosbief (vlees-
waren)
2 el saus, soja-
1 el sesamzaad
1 tl suiker, bruine
1 ui, in partjes
2 uitjes, lente-/bos-, in
reepjes
50 g wortels, grof geraspt

Bereiding.

Roer de sojasaus, de suiker, de sesamololie en de chilipeper door elkaar en houd dit apart. Schep de bosui, de kool en de wortel door elkaar.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.

Snijd de uiteinden van het stokbrood en snijd het brood in 4 gelijke stukken.

Snijd de stukken aan de bovenkant open en trek de delen iets uit elkaar.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de ui enkele min.

Voeg de rosbief toe en schud het vlees 10 sec. door de hete pan.

Roer de saus erdoor en neem het direct van de warmtebron.

Beleg de broodjes met de groenten en het warme vlees.

Bestrooi het met de sesam en serveer direct.

Tips:

- Lekker met kimchi.
- I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.
- I.p.v. 50 g Chinese kool kan ook 50 g paksoi (zeer fijn geschaafd) worden gebruikt.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 330

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 1 g

Groente: 60 g

Zout: 2 g

Carnavalsbroodje.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

- aardbeien
- bessen, blauwe
1 broodje, bloem-
- kaas, room-

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.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.
Snijd er de aardbeien op.
Garneer met wat blauwe bessen.

Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Gezonder

Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-
300 g groenten,
gemengde (bijv.
aubergine, courgette,
rode paprika, gele
paprika en uien)
- olie, olijf-
50 g pesto, groene
150 g hummus
40 g rucola
25 g Grana Padano,
geraspte

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.

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.
Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.
Laat de groenten afkoelen.
Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.
Besmeer de onderste helft met de hummus en leg de rucola er op.
Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.
Leg de bovenkant er weer op.

Product info:

Grana Padano is een harde Italiaanse kaas. De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povlakte. Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in
plakjes
½ el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in
dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin
en gaar (keer regelmatig).
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de
snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola
erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Scheep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout
en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 10 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

Couscous met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ik hou van paling,
Njam!, Silke van
Engeland

Ingrediënten

1 appel, in kleine
blokjes (Granny Smith)
1 l bouillon, groenten-
125 g couscous
½ komkommer, in
blokjes
- munt, verse, gehakt
- olie, olijf-
200 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- peterselie, verse,
gehakt
10 radijzen, in schijfjes
2 tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Zet de bouillon op het vuur en breng het tot aan het kookpunt.

Doe de couscous in een kom en overgiet die met een dubbele hoeveelheid bouillon.

Laat het wellen tot het vocht is opgenomen en laat het vervolgens even afkoelen.

Meng de komkommer, de tomaat, de radijs en de appel door de couscous.

Snijd de gerookte paling in stukjes en meng ook deze door de couscous. Breng de salade op smaak met versgemalen peper, een beetje zout en verse munt en peterselie.

Werk het af met olijfolie.

20

Bereidingstijd: 20 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

Duitse worstsalade (wurstsalat).



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten:

3 augurken, zoetzure
2 el azijn, wijn-, witte
250 g ham, schouder-,
in plakken
¼ paprika, rode
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
1 el peterselie, verse
1 atl suiker, kristal
1 ui

Bereiding.

Snijd de ham (of worst) in smalle reepjes.
Pel de ui en snipper deze.
Snijd de augurkjes en de paprika in kleine stukjes.
Meng alle ingrediënten goed met elkaar.
Laat het mengsel minstens 1 uur intrekken.

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

Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Paling recepten-
boekje

Ingrediënten

1 kbs dille, fijngehakt
4 flatbreads, naturel,
gevouwen
250 g palingfilets,
gerookte
1 bkj Philadelphia,
naturel
100 g spinazie, (baby)

Bereiding.

Meng de Philadelphia met de dille.
Rooster de flatbreads (broodrooster of grill).
Bestrijk de flatbreads royaal met het
Philadelphiamengsel.
Vul ze verder met de palingfilets.
Leg flink wat (baby) spinazie in het broodje.

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

Frisse bietentortilla.



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

Ingrediënten

1 appel, frisure, in
kleine stukjes
2 el kappertjes
200 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
4 el room, zure
100 g sla, gemengde
4 tortilla's, bieten-
- zout

Bereiding.

Meng de zure room met de kappertjes.
Breng evt. op smaak met zout en versgemalen
peper.
Beleg het midden van een tortilla met een
kwart van de sla, de appelpartjes, de stukjes
paling en de zure room met kappertjesmengsel.
Vouw de tortilla's dicht.
Steek de tortilla's vast met een cocktailprikker.

Tips:

- Vul de wrap ook eens met zure room, gebakken preiringetjes, mais, wat gehakte koriander en stukjes palingflet.
- Voor een borrelhapje: Rol de wraps met de vulling stevig op en verpak strak in vershoudfolie. Leg minimaal een uur in de koelkast, snij ze daarna schuin in rolletjes van ca. 4 cm. breed. Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Bereidingstijd: 10 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

Gegrilde langoustines met kruidenolie.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
3 el kruiden, verse (bijv.
tijm, peterselie, munt)
16 langoustines
2 limoenen, in partjes
6 el olie, olijf-
1 peper, rode, kleine,
zonder zaadlijsten, in
ringetjes
- zout

Bereidingstijd: < 30
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 tot 220°C.
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en hak ze
fijn.
Meng de kruiden met de peperringetjes en de
knoflook door de olijfolie.
Voeg zout naar smaak toe.
Snijd de staart van langoustines vanaf het
midden - de kop en scharen blijven intact! - in
de lengte doormidden.
Leg ze op een met bakplaat met bakpapier en
besprenkel ze met de helft van de kruidenolie.
Rooster de langoustines 6-8 min. in de
voorverwarmde oven.
Verdeel ze over 4 borden en sprenkel de rest
van de kruidenolie erover.
Serveer met de limoen en naar wens knapperig
ciabatta.

Tip:

Maak de kruidenolie enkele uren van tevoren,
zodat de pittige smaak van de rode peper en de
knoflook kunnen intrekken.

Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

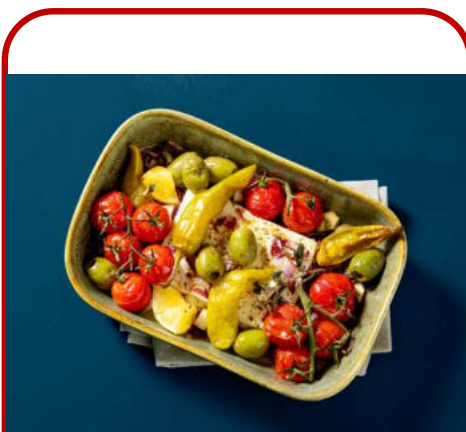
1 tn knoflook
120 ml olie, olijf-
2 el oregano, verse, fijn-
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakt
6 el sap, citroen-, vers
4 st zwaardvis (à 200 g)
- zout, uit de molen

Bereidingstijd: 30 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.

Pel en snipper de knoflook.
Doe 120 ml olie in een blender en laat de mixer
draaien terwijl je langzaam het citroensap
toevoegt.
Doe er de knoflook en kruiden bij.
Breng op smaak met versgemalen peper en
zout uit de molen.
Wrijf de vis in met olie en bak 'm op de grill of
de barbecue aan beide kanten 4 min. of iets
langer.
Serveer de vis met de saus.

Griekse gebakken feta met olijven en pepers.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen aan tafel

Ingrediënten

1 citroen
1 pl kaas, feta-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
100 g olijven, groene,
grote
2 tk oregano
1 tl peper, chili-
145 g pepers, groene
250 g tomaatjes,
cherry-
1 ui, rode

1 ovenschaal 20 x 15 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de ui in blokjes.
Snijd de citroen in halve partjes.
Hak de knoflook grof.
Ris de oregano van de takjes en hak die grof.
Knip de tomaat in kleinere takjes en leg ze in de
schaal.
Bestrooi het geheel met chilipeper en schenk er
de olie over.
Bak de feta 20 min. in de oven.

Tip:

Lekker met een salade of brood.

26

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Grootmoeders kippensoep.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 bouillontabletten,
kippen-
1 kip, panklaar (ca. 1,2
kg)
½ tl peperkorrels,
gekneusd
2 preien, in stukken
5 tk rozemarijn
5 tk tijm
2 uien, in parten
1 wortel, winter-, in
plakjes

Voor de vulling:

½ knolselderij, kleine,
geschild, in blokjes
1 prei (in ringen)
2 el selderij, blad-, grof
gesneden
100 g vermicelli
1 wortel, winter-, in
blokjes

Bereiding.

Breng 2 l water met de kip en de bouillon-
tabletten in een soeppan aan de kook.
Scheep het schuim eraf.
Voeg de wortel, de ui, de prei, de peperkorrels,
de tijm en de rozemarijn toe.
Laat de soep ca. 1 uur trekken op een lage
stand tot de poten van de kip loslaten.
Neem de kip uit de pan en laat deze afkoelen.
Zeef de bouillon en vang deze op (de gezeefde
groenten worden niet meer gebruikt).
Giet de bouillon terug in de soeppan en voeg de
ingrediënten voor de vulling toe.
Kook de soep zachtjes ca. 5 min.
Pluk intussen het vlees van de kip, snijd het
kleiner en voeg toe aan de soep.
Warm de soep voor het serveren nog even door.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 5,2 g

Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.



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

Ingrediënten

1 avocado, eetrijpe
12 sn brood, casino-,
wit
8 pl bacon
8 haringen, zoute
8 bld kropsla, kleine
1 el limoensap
1 el mayo
- peper
1 sjalot, fijngesnipperd
2 tomaten, in plakjes
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 906
Energie kcal: 216
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin en krokant.
Bak in een droge koekenpan de bacon krokant.
Halveer ondertussen de avocado, wip de pit eruit en verwijder de schil.
Pureer het avocadovlees met het limoensap en de mayonaise met de staafmixer glad.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Leg op 4 borden een snee geroosterd brood.
Besmeer die met de helft van de avocado.
Verdeel er de helft van de sla, de bacon en de tomaat over.
Leg er een (schoongemaakte) haring op en bestrooi die met sjalot en zout en peper naar smaak.
Leg hierop nog een snee brood en besmeer deze met de rest van de avocado.
Beleg ze vervolgens met de rest van de ingrediënten.
Dek de sandwiches af met de laatste snee brood.
Druk het licht aan en steek de club sandwiches vast met een prikker.
Strooi er desgewenst nog een paar geurige blaadjes basilicum over.

Tip:

Vervang de avocadomayo ook eens door ravigotte- of remouladesaus.

Hartige vlaai met mosselen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

150 g blokjes spek,
ontbijt-, gerookte
50 g boter, zachte (of
margarine)
2 eieren
1 ei, losgeklopt
150 g kaas, room-
(knof-look en
tuinkruiden)
200 g mosselen,
gekookte, zonder schelp
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g shiitake (of
champignons)
200 g spinazie, verse
2 uien, rode
1½ dl water, lauwwarm
½ pk witbroodmix
- zout

Bereiding.

Bereid van de broodmix met de boter en het water een soepel deeg volgens de aanwijzingen op het pak.

Laat het deeg, afgedekt, op een warme plaats 60 min. rijzen.

Snipper de uien.

Snijd de shiitake in plakjes.

Verwarm de spinazie met aanhangend water en laat die slinken.

Laat de spinazie vervolgens in een zeef uitlekken en druk al het kookvocht eruit.

Verhit de olie en bak de spekblokjes hierin zachtjes uit.

Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Fruit de uien in het bakvet goudgeel en bak de shiitake al omscheppend 2 min. mee.

Roer de mosselen, de uitgebakken spekjes, de roomkaas en de losgeklopte eieren erdoor en doe het vuur uit.

Knead het deeg door, rol het dun uit en bekleed er een ingevette vlaaivorm (ø 28 cm) mee.

Prik hier en daar met een vork in het deeg.

Schep de vulling in de beklede vlaaivorm.

Snijd van de restjes deeg, reepjes en leg die in ruitpatroon over de vulling.

Laat de vlaai, afgedekt, nog 30 min. narijzen op een warme plaats.

Bestrijk de vlaai vervolgens met het losgeklopte ei.

Laat de vlaai in het midden van een vrij hete oven (210°C) in 40 min. goudbruin en gaar worden.

Tip:

Lekker met een glas droge witte wijn.

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

High tea sandwiches zalm-komkommer.



Menugang: Brunch-,
high-tea, lunchrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, spelt-
2 tk dille
¼ komkommer
50 g spread, zuivel-,
naturel
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 224
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes. Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn. Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread. Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer. Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak. Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen. Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

Tips:

- Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.
- Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.
- Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.

Kipwraps met avocado.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: KeukenWarenhuis.nl

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 kipfilets
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijnpoeder
½ komkommer, julienne gesneden
- koriander, peterselie of bieslook, fijngehakt
½ limoen, sap van
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes of dunne reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
1 hv sla, naar keuze (ijsbergsla, romaine, botersla, kropsla of rucola)
1 tomaat, in blokjes
1 ui, rode, in dunne ringen
1 tl uienpoeder
4 wraps, volkoren- zout, naar smaak
100 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bereid de kip:

Snijd de kipfilets in blokjes.
Breng de kipfilets op smaak met paprika-, komijn-, knoflook- en uienpoeder, zout en versgemalen peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de kipblokjes 5-7 min. tot ze goudbruin en en gaar zijn.
Zet ze apart en laat ze iets afkoelen.

Bereid de saus:

Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt, fijngehakte knoflook, fijngehakte koriander, peterselie of bieslook, limoensap en een snuffje zout en versgemalen peper.
Roer dit goed door elkaar en zet het apart.

Bereid de wraps:

Leg de volkoren wraps op een schoon werkoppervlak.
Verdeel de saus over het midden van elke wrap.

Bereid de wraps:

Voeg een laagje sla naar keuze toe op de saus, gevolgd door plakjes avocado, tomaat, komkommer, rode ui, rode paprika en de gebakken kipblokjes.
Bestrooi het met verse koriander, peterselie of bieslook voor extra smaak.
Vouw de zijkanten van de wraps naar binnen en rol ze vervolgens stevig op van onder naar boven.
Snijd de wraps doormidden en serveer ze direct.

Tips:

- **Bijgerechten:** Serveer de kipwraps met een frisse salade of gegrilde groenten voor een complete maaltijd.
- **Presentatie:** Snijd de wraps schuin doormidden en plaats ze op een mooi bord of serveerplank voor een aantrekkelijke presentatie.
- **Dippen:** Zet wat guacamole of een pittige salsa apart als dip om extra smaak aan de wraps toe te voegen.
- **Voorkom een zompige wrap:** Zorg ervoor dat de ingrediënten goed uitgelekt en droog zijn voordat je de wrap vult. Dit voorkomt dat de wrap zompig wordt.

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

- **Gebruik rijpe avocado's:** Kies altijd voor rijpe avocado's voor een romige textuur en optimale smaak.
- **Maak vooruit:** Je kunt de kip en avocado-limoendressing van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. Vlak voor het serveren hoeft je alleen de wraps nog maar te vullen.
- **Extra smaak:** Voeg een snufje chilipoeder of chilivlokken toe aan de kipkruidenmix voor een pittige twist.

Variaties:

- **Vegetarische optie:** Vervang de kip door gegrilde groenten zoals courgette, aubergine en champignons. Voeg wat zwarte bonen of kikkererwten toe voor extra eiwitten.
- **Mexicaanse twist:** Voeg wat mais, zwarte bonen en een beetje geraspte kaas toe voor een Mexicaanse touch. Serveer met een schepje guacamole en wat tortillachips erbij.
- **Mediterraanse stijl:** Voeg olijven, komkommer, feta en tomaat toe aan de wrap voor een Mediterraanse variant. Gebruik hummus in plaats van guacamole.
- **Zoete kipwrap:** Voor een zoet-gekruid variant kun je mango of ananas toevoegen aan de wrap. Dit geeft een frisse en zoete tegenhanger voor de hartige kip.

Klassieke uiensoep.



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

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter, room-
1 l bouillon, rundvlees-
100 g kaas, belegen,
geraspt (of gruyère)
3 kruidnagels
1 laurierblaadje
8 sn stokbrood (of 4 sn
witbrood)
1 tl suiker, basterd-,
bruine
4 uien, grote

Benodigd:

4 ovenvaste soep-
kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Bestrooi ze met de bloem en suiker.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de
uienringen tot ze lichtbruin zijn.
Schenk de bouillon erbij.
Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en
voeg dit toe.
Laat de soep 15 min. zachtjes koken.
Rooster intussen het brood en verwarm de
ovengrill voor.
Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels
en schep de soep in de kommen.
Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas
erover.
Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en
begint te kleuren.

Tips:

- Liever vega? Gebruik groentebouillon voor een vegetarische soep.
- Vervang 200 ml van de vleesbouillon eens door witte wijn.
- Voeg in plaats van basterdsuiker eens 1 el honing of ketjap manis toe.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: HeerlijkHappen.nl,
Francine

Ingrediënten

- boter, room-
- 4 broodjes, afbak-
(witte puntjes)
- ½ citroen, sap van
- honing
- 300 g kipfilet
- knoflookpoeder
- olie, olijf-
- 1 pepertje, rood
- 1 el Persillade (kruiden-
mix)
- peterselie, verse,
gehakte
- 1 zk rucola

Bereiding.

Snijd en marineer de kip de avond ervoor al.
Doe de blokjes in een kom en voeg hier 2 el
honing, het fijngehakte rode pepertje, het
citroensap, 1 el persillade aan toe en voeg nog
wat zout en peper toe.
Laat de kip marineren (liefst dus een nacht,
anders 20 min.).
Verwarm je oven voor op 200°C.
Snijd de afbakbroodjes door het midden en
druppel er olijfolie overheen.
Strooi er knoflookpoeder op en besmeer het
met een dun laagje roomboter.
Bak de broodjes in de oven af tot ze mooi
goudbruin en crispy zijn (ca. 6-8 min.).
Neem een koekenpan en verhit deze, voeg wat
olijfolie toe en bak tot de kip gaar is (door de
honing gaat het vocht in de pan wat stroperig
worden en krijg je een beetje "sticky" kip).
Neem een mengkom en doe hier de
ingrediënten voor de saus in.
Klop met een garde tot je een mooie gladde
saus hebt.
Doe wat rucola op de broodjes, schep de kip
erop, dan flink wat saus en strooi er ten slotte
wat verse peterselie op.

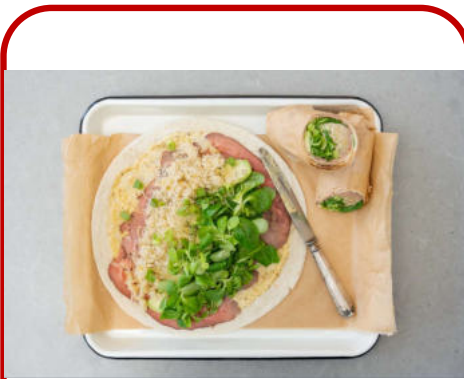
Ingrediënten (vervolg):

Voor de harissa saus:

2 el harissa
2 el mayonaise
3 el yoghurt

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 20 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

Kramers wrap met zuurkool.



Menugang: Lunch-,
hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Zuurkoolrecepten.nl

Ingrediënten:

1 avocado
4 el mayonaise
1½ el mosterd, grove
- peper, versgemalen,
naar smaak
400 g rosbief, verse
20 g sla, veld-
1 stl ui, bos-
4 wraps, grote
- zout, naar smaak
400 g zuurkool

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.

Meng de grove mosterd met de mayonaise.
Besmeer de wraps met de mosterdmayonaise.
Snijd de bosui in dunne ringen.
Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit
en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Beleg de wraps met rosbief, zuurkool, plakjes
avocado en bosui.
Rol de wraps op en snijd ze evt. doormidden.

Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vis culinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
2 el bieslook, gesneden
250 g garnalen,
Hollandse
12 sn knäckebröd
½ komkommer
6 el olie, sla-
- peper, versgemalen
5 el room, zure
- sla, gemengde
- zout

Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout. Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.

Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.

Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.

Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.

Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 380

Energie kcal: 90

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

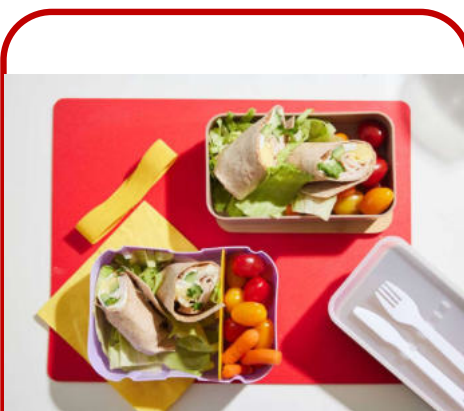
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Giorgia's Kitchen

Ingrediënten

3 eieren, middelgrote
300 g kaas, room-
150 g kipfilet, gerookte
½ komkommer
- peper, versgemalen
20 g peterselie, verse
100 g sla, ijsberg-,
gesneden
8 tortillawraps, volkoren
150 g yoghurt, Griekse,
10%
- 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.

Kook de eieren 7 min., laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in plakjes.
Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten.
Snijd hem in de breedte in 3 gelijke stukken en snijd die in repen.
Snijd de gerookte kip in dunne plakjes.
Snijd de peterselie fijn en meng die met de roomkaas en de yoghurt tot een saus. Breng de saus op smaak met peper en evt. zout.
Bestrijk de wraps met de yoghurtsaus en beleg ze met de ijsbergsla, de kip, het ei en de komkommer.
Rol de wraps strak op en snijd ze schuin doormidden.

Tips:

- Maak de yoghurtsaus 1 dag van tevoren en bewaar hem afgedekt in de koelkast tot gebruik.
- Rasp evt. een halve teen knoflook en meng die met de yoghurtsaus.

Magere uiensoep.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Uiensoep.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
2 bouillontabletten,
runder- of groente-
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
3 tk tijm, verse
4 uien, grote
1 l water, kokend
200 ml wijn, witte
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de 4 grote witte uien in halve ringen.
Verwarm de olijfolie in een pan.
Roer de uienringen door de olie en bestrooi ze met het zout.
Laat de uien op laag vuur heel zachtjes 20 min. fruiten (ze mogen vooral niet bakken).
Scheep de uienringen af en toe om.
Schenk het kokende water met de azijn en de wijn in de pan.
Voeg de bouillontabletten en de tijm toe.
Breng het geheel aan de kook en leg het deksel op de pan.
Draai het vuur laag en laat de soep 20 min. zachtjes koken.
Proef en breng de soep op smaak met veel versgemalen zwarte peper.
Vis met een vork de takjes tijm uit de soep en scheep de soep in kommen.

Paling pita met guacamole.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling,
Paling.nl

Ingrediënten

4 broodjes, pita-
(- eitje, gekookt)
250 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
- sla
- tomaatjes, cherry-

Voor de guacamole:

2 avocado's, rijpe
½ limoen, sap van
1 peper, chili-, rode
1 tomat, fijngesneden
1 ui, rode, kleine, heel
fijngesneden

Bereiding.

Guacamole:

Verwijder de zaadlijsten en pitjes van de chilipeper en snijd hem fijn.
Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit en de schil.
Prak het vruchtvlees fijn en meng het vervolgens met de fijngesneden tomaat, de ui en de chilipeper.
Breng de guacamole op smaak met limoensap, versgemalen peper en zout.

Rooster de pitabroodjes.

Vul de pitabroodjes met een blaadje sla, wat guacamole, gehalveerde cherry tomaatjes, evt. een plakje ei en reepjes gerookte paling.
Bestrooi de inhoud evt. met wat versgemalen peper.

Tip:

Houd je niet van pittig? Neem dan voor de guacamole versgemalen peper.

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

Palingburger.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- bietjes, geraspte
1 broodje, hamburger-
50 g palingfilets,
gerookte
- sla
- tomaten, cherry-

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.

Rooster het broodje licht.
Doe er vervolgens een paar blaadjes sla op.
Leg er de gerookte palingfilets op.
Garneer het met cherrytomaatjes en biet.

Tip:

Voeg gebakken uitjes toe voor een extra bite!

Pannenkoekenwrap met gado gado.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

**400 g groenten, gado
gado-**
300 g kipfilet, in stukjes
2½ el olie, roerbak-,
Oosterse
4 pannenkoeken,
ongezoet
4 el seroendeng

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1575
Energie kcal: 375
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - mg

Bereiding.

Verhit de olie in een wok.
Roerbak de kip bruin en gaar in de wok.
Voeg de groenten en de kruiden toe aan de kip.
Roerbak alles tot de groenten beetgaar zijn.
Verwarm de pindasaus uit het pakket volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de roerbak over de pannenkoeken.
Lepel de pindasaus over de roerbakgroenten.
Bestrooi de pindasaus met de seroendeng.
Vouw de pannenkoeken dubbel.
Serveer de pannenkoeken direct.

Pastasalade met zalm en rucola.



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

Ingrediënten

2 el balsamico
1½ tl citroenrasp
250 g mascarpone
400 g penne
- peper, zwarte
2 el pijnboompitten
100 g rucola
1 blk zalm, rode (213 g)
- zout

Bereidingstijd: 25-30
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.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing
beetgaar.

Giet de pasta af en bewaar een kopje van het
kookwater.

Rooster intussen de pijnboompitten in een
droge koekenpan lichtbruin.

Laat de zalm uitlekken en verwijder vel en
graten.

Verdeel de zalm in grove stukken.

Roer de mascarpone los en meng die met de
citroenrasp.

Hak de rucola grof.

Schep de zalm, de mascarpone en de rucola
door de pasta.

Giet er naar smaak wat van het kookwater bij
voor een smeuge saus.

Breng het op smaak met peper, zout en de
balsamicoazijn.

Bestrooi de pastasalade met de pijnboompitten.

Perenscones met kaneelroom.



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

Ingrediënten:

16 g bakpoeder
500 g bloem, tarwe-
(plus extra om te
bestuiven)
100 g boter, room,
ongezouten, koud
3 eieren
1 tl kaneel
75 ml melk, karne-
100 ml melk, volle
4 peren, hand-
250 ml room, slag-
75 g suiker, kristal-
1 zk suiker, vanille- (8
g)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil 2 peren en rasp ze grof.
Rasp 75 g boter grof.
Kneed in een kom met de mixer de geraspte
peren, de geraspte boter, de bloem, het
bakpoeder, de vanillesuiker, de melk, de
karnemelk, 50 g suiker, 2 eieren en een snuf
zout tot een samenhangend deeg.
Voeg evt. extra bloem toe als het deeg erg
plakt.
Bestuif het werkblad met bloem en rol het deeg
uit tot een lap van 3 cm dikte.
Snijd het deeg in 12 rechthoekige scones of
steek er met een glas rondjes uit.
Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
Klop het laatste ei los en bestrijk de scones
ermee.
Bak de scones in de oven in 20 min. goudbruin
en gaar.
Snijd intussen de laatste 2 peren in plakjes.
Smelt de rest van de boter in een koekenpan en
bak de plakjes peer in 5 min. rondom
goudbruin.
Klop de slagroom met de rest van de suiker en
de kaneel stijf.
Serveer de perenscones met de kaneelroom en
plakjes gebakken peer.

Tip:

Lekker bij de koffie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 931
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 123 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v verzadigd: 25 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

½ tl honing
1 kipschnitzel
1 tl mayonaise
½ tl mosterd
- peper, versgemalen
1 pitabroodje
2 bld sla
2 pl tomaat
1 el yoghurt
- 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.

Bereid eerst het pitabroodje volgens de beschrijving op de verpakking. Bak de kipschnitzel in ca. 5 min. aan beide kanten goudbruin (eerst op een hoog vuur, zodat je een mooi korstje krijgt, daarna op een laag vuur, zodat de schnitzel niet verbrand maar wel mooi gaart).

Maak, terwijl de kipschnitzel op het vuur staat, de saus door de yoghurt, de mayonaise, de honing, de mosterd, een snufje zout en wat versgemalen peper door elkaar te mengen (proef of de saus op smaak is; breng de saus indien nodig verder op smaak).

Snijd het pitabroodje open, leg er 2 blaadjes sla in, de halve plakjes tomaat en de kipschnitzels. Doe als laatst de saus erover.

Pitatosti met knofloksaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: Marvin Grouw,
Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 pl kaas, 30+
100 g kalkoenfilet
(beleg)
1 tn knoflook
1 tl knoflookpoeder
1½ el mayonaise, light
50 g mozzarella,
geraspte
- peper, versgemalen
2 pita's, volkoren
3 el yoghurt, Griekse,
0% vet
- zout

Bereiding.

Maak eerst de knoflooksaus dan kan de smaak er goed in trekken.

Mix daarvoor de Griekse yoghurt met de mayonaise, het teentje geperste knoflook, de knoflookpoeder, een snuf versgemalen peper, een snufje zout en de fijngehakte bieslook.

Dek dit af en laat dit minimaal een half uur in de koelkast staan voor extra smaak.

Sprenkel de pitabroodjes nat met wat water.

Leg ze onder een grill of doe ze in een broodrooster (ze hoeven alleen even warm te worden zodat je ze makkelijk open snijdt).

Snijd vervolgens de broodjes open en beleg deze met de beide soorten kaas en de kalkoenfilet. Leg ze opnieuw onder een grill en bak ze tot de kaas is gesmolten.

Serveer de pitabroodjes met de knoflooksaus.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 828

Eiwit: 67 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9,5 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pittige sandwich op een stokje.



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

Ingrediënten

1 avocado
8 sn brood, dik
gesneden
1 limoen
- mayonaise,
mierikswortel-
200 g paling, gerookte
4 radijsjes
1 ui, rode, in halve
ringen
75 g waterkers

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.

Snijd de rode ui in halve ringen.
Halveer de avocado, haal de pit eruit en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Pers de limoen uit en besprenkel de avocado met het limoensap.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
Smeer 4 sneetjes brood met de mierikswortel-mayonaise.
Verdeel er wat waterkers over.
Beleg het brood verder met de avocado, radijsjes, rode ui, stukjes palingfilet en nog wat mierikswortelmayonaise.
Dek ze af met de overige sneetjes brood.
Snijd ze in stukken.
Steek er een prikker door.

Tip:

Iets minder pittig? Gebruik remouladesaus i.p.v. de mierikswortelmayonaise.

Portobello met geitenkaas I.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Food & Friends

Ingrediënten

80 g kaas, geiten-
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
2 portobello's
150 g spekjes, gerookte
200 g spinazie
1 ui, rode
(1 hv walnoten)
- zout

1 ovenschotel

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwijder de steeltjes uit de portobello's, leg ze in een ovenschaal en strooi er wat peper en zout over.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Bak de gerookte spekjes (zonder boter of olie) in een koekenpan.
Voeg de ui en de knoflook toe zodra de spekjes knapperig beginnen te worden en bak ze nog 3 min. mee.
Voeg de spinazie toe en bak dit totdat de spinazie geslonken is, giet hem daarna goed af.
Breng de spinazie op smaak met versgemalen peper en zout.
Vul de portobello's met de spinazievulling en verkruimel de geitenkaas hier bovenop.
Bak de portobello's 15 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en garneer de portobello's evt. met wat gehakte walnoten.

Tip:

Spinazie bevat veel vocht, laat hem daarom vooraf goed uitlekker voordat je de portobello's ermee gaat vullen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5,1 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Pulled pork uit de slowcooker.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eatertainment.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
4 hamburgerbroodjes
1 el knoflookpoeder
1 el paprikapoeder,
gerookte
3 tk peterselie, platte
400 g procureur
50 ml sap, appel-
4 el saus, barbecue-
1 el suiker, basterd-,
bruine
1 ui, rode
100 g worteljulienne
1 el suiker, poeder-

Bereiding.

Meng de knoflookpoeder, de paprikapoeder en de basterdsuiker goed door elkaar.
Wrijf de procureur stevig in met het kruidenmengsel en plaats het in de slowcooker.
Meng het appelsap met de barbecuesaus en verdeel dit royaal over het vlees.
Sluit de slowcooker en laat de procureur op stand 'high' in 5 uur garen.
Haal de procureur uit de slowcooker en trek die uit elkaar met behulp van 2 vorken.
Plaats het vlees terug in de slowcooker, meng het door de saus en zet de slowcooker nog 30 min. op stand 'low'.
Maak intussen de rauwkostsalade.
Pel en snijd de ui in ringen en vervolgens in kwarten.
Verhit de witte wijnazijn met de poedersuiker in een kleine steelpan, tot de suiker volledig is opgelost.
Voeg de rode ui toe en haal het van het vuur.
Meng de worteljulienne door de rode ui.
Pluk de peterselie, hak die grof en voeg die vlak voor het serveren toe.
Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de hamburgerbroodjes 1 min. op de snijkant in de droge pan.
Verdeel de pulled pork en rauwkostsalade over de broodjes.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 uur
Calcium: 74,5 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: 1935 mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Quesadillas met gehakt en cheddar.



Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

200 g gehakt, gemengd
100 g kaas, Cheddar-, geraspte
2 eieren
2 el ketchup
2 tn knoflook, geperst
- paprikapoeder, gemalen
- peper, rode, naar wens
- peterselie, verse, fijngehakt
2 quesadilla's
1 tomaat, verse, in blokjes
1½ ui, middelgrote, fijngehakt
- zout, naar smaak

Optioneel:

- peper, zwarte, vers-gemalen
- peterselie
- kaas, geraspte

Voorbereiding.

Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Verwarm een grote koekenpan op een middelhoog vuur.

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan.
Voeg de ui en knoflook toe, fruit deze licht aan.
Voeg het gehakt toe en braad het rul.
Breng het gehakt op smaak met zout, paprikapoeder en rode peper.
Roer de ketchup erdoor en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg de quesadilla's open op een werkblad.
Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over de helft van elke quesadilla.
Strooi er ruim geraspte Cheddar kaas over.
Vouw de quesadilla's dicht.
Verwarm de pan opnieuw met een beetje olie.
Bak de quesadillas aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bak ondertussen spiegeleieren.
Snijd de quesadilla's diagonaal door.
Leg er een zonnig spiegelei bovenop.
Garneer het met verse tomatenblokjes en peterselie.

Tips:

- Gebruik een anti-aanbakpan voor het perfecte resultaat.
- Verhit de pan goed voor een krokante buitenkant.
- Experimenteer met verschillende kaassoorten.
- Gebruik verse ingrediënten voor de beste smaak.
- Vervang het gehakt eens door zwarte bonen.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450-500
Eiwit: - g

Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Roerei (magnetron).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
SlimmeCentenVoorStudenten

Ingrediënten

1 ei
- kaas, geraspte
¼ paprika, in stukjes
- peper, versgemalen
- peterselie
1 el room, slag-
- zout

Bereiding.

Neem een mok en voegt het ei, de paprika en de slagroom toe.
Voeg wat versgemalen peper, een klein snuffje zout en wat peterselie of geraspte kaas toe.
Roer het mengsel goed door elkaar en zet het 1 min. op 750 Watt in de magnetron.

Tip:

Voeg eens wat chilisaus toe voor wat extra smaak!

51

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

Roerei met tomaten.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- boter of margarine
4 sn brood
4 eieren
- peper, versgemalen
2 tomaten
- 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.

Klop de eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot alles gestold maar niet droog is.
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

Roggesneetjes met verse kaas.



Menugang: Ontbijt-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 schf ananas
4 sn brood, rogge-
4 gemberbolletjes,
gekonfijte
125 g kaas, room-,
verse
1 el siroop, gember-

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.

Vermeng de verse roomkaas met de gember-siroop.
Snijd de gemberbolletjes en één ananasschijf heel fijn en meng dit door de roomkaas.
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.
Verdeel het kaasmengsel over de roggebrood-sneetjes en versier deze met 3 stukjes ananas.

Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

Shakshuka.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Chicks love food,
Relax Mama

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
3 eieren
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
1 paprika, rode
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 hv peterselie
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui

Bereidingstijd: 30 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

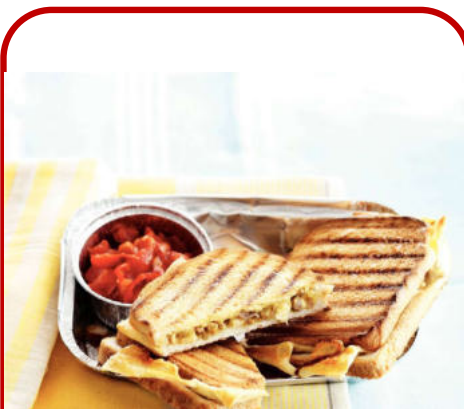
Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd ook deze fijn.
Neem een diepe koekenpan of hapjespan, verhit er
wat olijfolie in en fruit de ui even.
Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de
knoflook toe.
Bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet
het vuur laag en laat het geheel even pruttelen.
Voeg alle kruiden toe, incl. wat peper en zout en roer
het goed door.
Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje
in.
Herhaal deze stap voor je overige eieren.
De eieren moeten nu pocheren in je saus.
Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag
en laat de eieren in 6-8 min. pocheren.
Strooi tot slot wat fijngehakte peterselie over je
shakshuka en serveer het in de pan.

Tips:

- Lekker met brood.
- Lekker bij een salade.

Shoarmatosti met tomatensalsa.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
AllerHande 2011-7

Ingrediënten

8 sn brood, casino-
4 pl kaas, jonge
3 el ketchup
1 mp komijn, gemalen
(djinten)
1 limoen
2 el olie. olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
2 tomaten, tros-
1 ui, rode
250 g vlees, shoarma-
- zout

- tosti-ijzer

Bereiding.

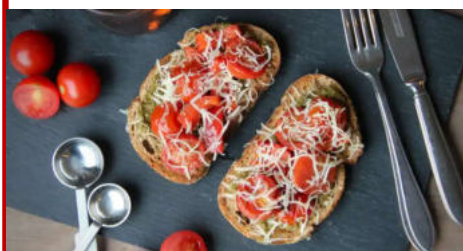
Snijd de peper in dunne reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak het vlees met de helft van de peper in ca. 5 min. goudbruin en gaar.
Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en meng met de ketchup, de komijn en de ui.
Voeg de rest van de rode peper toe.
Rasp de groene schil van de limoen en halveer de vrucht.
Voeg het rasp toe en knijp er een paar druppels sap bij.
Breng de salsa op smaak met peper en zout.
Beleg 4 sn brood met het vlees en leg er een plak kaas op.
Dek ze af met de overgebleven sneetjes brood.
Gril ze in het tosti-ijzer en serveer ze met de salsa.

Tip:

Lekker met komkommer-avocado-soep.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
90 g pesto, groene
(bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes,
cherry-

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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood,
ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode
paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is
om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de
Airfryer.

Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste
broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de
broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de
warme broodjes.

Tong met druiven.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

20 g boter
300 g druiven, witte
- peper, versgemalen
4 dl room
- sap, citroen-
1 dl sap, druiven-
2 sjalotten
8 tongfilets
4 dl wijn, witte
- 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.

Snipper de sjalotjes.
Pel de druiven.
Halveer ze, haal de pitjes eruit.
Vang het sap dat er uitloopt op.
Kruid de tongfilets met versgemalen peper en zout.
Bestrijk een groot aluminiumvel met boter.
Leg de tongfilets naast elkaar in een grote, ondiepe
ovenschaal.
Strooi er de sjalottnippers bij.
Schenk er de wijn bij.
Leg er het aluminiumfolie bovenop met de beboterde
kant op de filets.
Zet de ovenschaal 15 min. in de oven op 200°C.
Hou de visfilets warm onder het aluminiumfolie.
Doe het pocheervocht en de sjalotjes in een pannetje.
Laat het inkoken tot praktisch al de vloeistof
verdampt is.
Schenk er het druivensap en de room bij.
Laat het nog even inkoken.
Breng de saus op smaak met citroensap, versgemalen
peper en wat zout.
Doe er de druiven bij.
Laat het 1 min. goed doorwarmen.
Verdeel de visfilets over voorverwarmde borden.
Lepel er de hete saus bij.
Serveer het gerecht meteen.

Tip:

Lekker met gegratineerde aardappelroosjes.

Tortillas Castellanes - hartig gevulde pannenkoek.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse,
Castilliaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ben J. Kuiper

Ingrediënten:

50 g bloem
- boter
- paprika
½ tl peper, (cayenne-)
- toast
2 uien, gesnipperde
50 g vetspek, in blokjes
1½ dl water
1 snf zout

Bereidingstijd: 30 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.

Meng de bloem met het water.
Snipper de uien.
Fruit de dobbelsteentjes spek aan.
Voeg de gesnipperde ui toe, meng het goed door elkaar en laat het even smoren.
Voeg de paprika, de (cayenne)peper, en het snufje zout toe en roer het even door.
Bedek het met een lepel beslag en bak het tot de bovenkant droog is. Keer de tortila om, tint de andere kant even aan en serveer het met toast.

Tips:

- Vervang de spek eens door flinters ham.
- Gebruik eens Boemboe nasi goreng i.p.v. de uien (wel weken), maar dan geen verdere kruidenrij toevoegen.

Tosti Caprese.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- basilicum, verse
4 sn brood, land-
/boeren- of ciabatta
1 bol mozzarella
2 tl pesto
1 tomaat

Bereidingstijd: 10 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.

Snijd de tomaat en mozzarella in plakjes.
Smeer twee broodjes in met een laagje pesto.
Verdeel de mozzarella en tomaat over de broodjes.

Snijd wat verse basilicum fijn en verdeel die over de broodjes.

Leg dan de andere plakken brood erboven op en bak de tosti mooi goudbruin op een (tosti)grill.

Je kunt de tosti's ook aan de buitenkant insmeren met een laag boter en dan lekker in de pan goudbruin bakken.

Tosti met kaas, serranoham en peer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker hapje

Ingrediënten

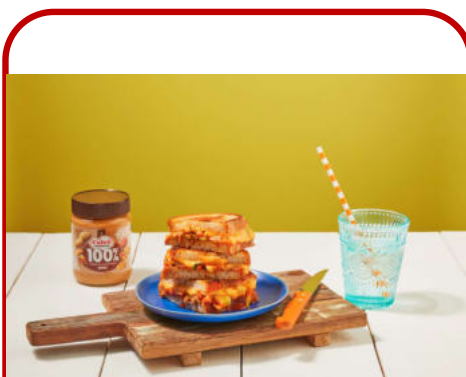
- boter
2 boterhammen, witte
- ham, serrano, # dunne
plakjes
- kaas, oude, # plakjes
1 peer

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.

Was de peer en snijd hem in dunne schijfjes.
Bouw de tosti als volgt: boterham, plakjes kaas,
schijfjes peer, plakjes serranoham en de
afsluitende boterham.
Smeer een laagje boter op de bovenkant van je
tosti.
Verhit een grillpan (of gewone braadpan) en
leg je tosti er in, met de boterkant naar
beneden.
Smeer gelijk boter op de nog onbeboterde kant.
Gebruik een spatel om de tosti regelmatig om
te keren en te voorkomen dat die verbrandt.
Zet het vuur gerust wat lager wanneer het
brood te snel zwart dreigt te worden.
Grill de tosti tot beide zijdes mooi geroosterd
zijn en de kaas gesmolten is.
Snijd de tosti voor consumptie nog diagonaal in
tweeën.

Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.



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

Ingrediënten

2 sn brood, zuurdesem-,
bruin
2 pl kaas, cheddar-
2 el kaas, pinda- (Calvé
100%)
50 g kimchi

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 378
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 1011 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: 11 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer 1 snee brood met de pindakaas en leg op de andere de kimchi en de cheddar. Leg de besmeerde kant van de snede op de cheddar en bak de tosti in een grillpan (met een beetje olie) of in een tosti-ijzer.

Tosti met salami en brie.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: Kookidee.nl

Ingrediënten

- boter, room-

- brie

2 sn brood

2-3 pl salami

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 je contactgrill vast voor als je deze tosti met de contactgrill wil maken.

Beleg een boterham met een paar plakken salami en leg hier een paar dikke plakken brie op.

Leg de tweede boterham er bovenop en smeer de bovenkant in met wat roomboter.

Leg de tosti met de beboterde kant naar onder op de contactgrill en smeer ook de andere kant in met roomboter.

Klap de grill dicht en bak de tosti een paar minuten tot deze goudbruin is en de brie is gesmolten.

Maak je de tosti in de pan?

Leg hem dan met de beboterde kant onderop in de koekenpan en zet dan pas het gas aan.

Smeer de bovenkant van de tosti nu ook in met wat roomboter.

Bak de tosti goudbruin aan de onderzijde en schuif regelmatig over de bodem.

Op het moment dat je de tosti 'hoort schuiven' draai je hem om en bak je de andere kant nog een paar minuten.

Tosti's (airfryer).



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

Ingrediënten

- bieslook
3 sn brood
1 pl ham, gekookte
1 pl kaas, jong belegen
4 pl mozzarella
5 tomaatjes, gedroogde

Bereiding.

Beleg een snee brood met jong belegen kaas en leg daar een plak ham op.

Snijd de gedroogde tomaatjes fijn.

Leg de tweede snee brood op de ham en leg daar de mozzarella en de gesneden gedroogde tomaatjes op.

Strooi er wat fijn gesneden bieslook over en leg hierop de laatste snee brood.

Leg de tosti in de airfryer en druk hem goed aan.

Bak af en snijd in driehoekjes.

Viva airfryer: 5 min. op 200°C

Avance airfryer XL: 4 min. 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

Valentijnsharten.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

3-4 el amandelen,
gemalen
200 g hazelnootpasta
1 rl Tante Fanny Vers
Bladerdeeg 270 g

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 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 onderwarmte).

Rol het bladerdeeg uit op het meegerolde bakpapier volgens de instructies op de verpakking.

Meng de hazelnootpasta met helft van de gemalen amandelen.

Bestrijk de helft van het uitgerolde bladerdeeg gelijkmatig met het hazelnootmengsel en bestrooi dit vervolgens met rest van de gemalen amandelen.

Vouw het deeg dan als een boek dubbel.

Snij het dubbelgevouwen deeg in lengterichting in reepjes van ongeveer 1½ cm breed.

Draai elke strook zachtjes om een gedraaide vorm te creëren.

Vorm vervolgens iedere chocolade bladerdeegstengel in een hartvorm.

Plaats de hartvormige chocolade bladerdeeg stengels op een bakplaat en bak ze ca. 15 min. in het midden van de voorverwarmde oven (tot ze goudbruin zijn).

Tip:

Experimenteer met verschillende vullingen zoals je favoriete jam of chocoladepasta voor variatie.

Vánočka - Kerstbrood.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tsjechie.net

Ingrediënten

50 g amandelen,
geschaafde
1 snf anijs
500 g bloem
125 g boter, room-
- citroenschil, geraspte
1 ei
3 eierdooiers
40 g gist, verse
¼ l melk
50 g rozijnen
100 g suiker
1 mp suiker
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
(1 hv walnoten, grof
gehakt)

- saté stokjes

Bereiding.

Doe de verse gist in een kommetje en maak die los.
Voeg 1 el suiker en 1 el bloem toe en meng het goed door elkaar.
Voeg dan 1 kopje lauwe melk toe en roer dan het geheel los.
Laat het vervolgens op een warme plaats afgedekt rijzen.
Meng in een grote kom de bloem met 1 mp zout, de citroenschil, de vanillesuiker en citroenrasp door elkaar.
Verwarm de boter tot het dik vloeibaar is.
Laat de boter iets afkoelen.
Voeg de losgeklopte eierdooiers en rest van de suiker toe.
Meng het met de bloem en tot een stevig deeg.,
Bestrooi het deeg met wat bloem.
Laat het deeg afgedekt met een theedoek verder rijzen.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Kneed nu de rozijnen en een deel van amandelen (evt. walnoten) door het gerezen deeg en verdeel het in 9 stukken.
Maak van elk stuk een lange dunne rol.
Vlecht eerst 4 rollen, leg het voorzichtig op de ingevette bakplaat (bakpapier kan ook) en vlak het in het midden met de hand wat af.
Leg daarop een vlecht van 3 rollen, vlak deze in het midden wat af, laat de zijkanten iets breder.
Leg hierboven nog 2 gevlochten rollen en druk de uiteinden aan de onderkant vast, zodat ze niet losgaan.
Laat het brood nog 10 min. rijzen, bestrijk het met losgeklopte ei en strooi er amandelstrooisel over.
Steek vanaf boven op een afstand van ong. 8 cm saté stokjes er in zodat bovenlagen niet afglijden tijdens het bakken.
Bak het Kerstbrood 45-60 min. in de oven (als je een saté stokje uittrekt voel je of het deeg al doorgebakken is en het stokje droog).
Laat het brood afkoelen.
Bestrooi de afgekoelde vánočka met poedersuiker.

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

Vegan burrito zonder pakjes en zakjes.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Foxilicious

Ingrediënten

400 g bonen, kidney-
(blik)
200 g bonen, zwarte
(blik)
½ courgette
2 el crème fraîche
200 g gehakt, vegan-
100 g kaas, geraspte
½ tl kerriepoeder
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad,
gemalen

Voorbereiding.

Snijd eerst alle groenten: ui, knoflook, paprika, courgette en cherrytomaten (dit maakt het kookproces makkelijker en sneller).
Giet de bonen en maïs alvast af en zet deze apart.

Bakken van de basis.

Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op een middelhoog vuur.
Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en bak deze 2-3 min. tot ze glazig zijn.
Voeg het plantaardige gehakt toe en bak het gedurende 3-4 min. tot het lichtbruin is.
Voeg vervolgens de gesneden paprika en courgette toe.
Bak deze samen met het gehakt nog eens 6-7 min., tot de groenten zacht beginnen te worden.
Voeg de cherrytomaten toe en bak deze nog 2 min. mee.

Maken van de saus.

Voeg de tomatenpuree, het water en de specerijen (korianderzaad, komijnzaad, gerookte paprikapoeder, kerriepoeder en cayennepeper) toe.
Roer het goed door zodat alle smaken zich kunnen mengen.
Roer de crème fraîche erdoor en laat het geheel 5 min. zachtjes pruttelen op een laag vuur.
Voeg de uitgelekte kidneybonen, zwarte bonen en maïs toe aan de pan.
Roer alles goed door en laat het nog 2-3 min. op een laag vuur staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
Zet daarna het vuur uit.

Maken van de guacamole.

Maak, terwijl de vulling pruttelt, de guacamole.
Prak de avocado's in een voeg de fijngesneden rode ui, tomaat en koriander toe.
Roer de zonnebloemolie en de citroensap door de guacamole en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en evt. wat tabasco (voor extra pit).

Vullen en rollen van de burrito.

Leg een grote wrap op een vlakke ondergrond.
Scheep 2 flinke lepels guacamole iets onder het midden van de wrap in een horizontale lijn, waarbij je de zijanten vrijlaat.
Verdeel vervolgens een paar flinke scheppen van het bonenmengsel over de guacamole.

Ingrediënten (vervolg)

1 tl korianderzaad,
 gemalen
 200 g maïs (blik)
 3 el olie, zonnebloem-
 2 paprika
 1 el paprikapoeder,
 gerookte
 ½ tl peper, cayenne-
 -peper, versgemalen
 250 g tomaten, cherry-
 70 g tomatenpuree
 1 ui
 150-200 ml water
 6 wraps, volkoren, grote
 - zout

Voor de quacamole:

2 avocado
 1 hv koriander, verse
 1 el olie, zonnebloem-
 -peper, versgemalen
 ½ el sap, citroen-
 (- tabasco)
 1 tomaat
 ½ ui, rode
 -zout

Voorb. tijd: 5 min.
 Bereidingstijd: 15-20
 min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - min.
 Calcium: 303 mg
 Energie kJ: -
 Energie kcal: 547
 Eiwit: 24 g
 Koolhydraten: 68 g
 w/v suikers: 11 g
 Natrium: - mg
 Vet: 23 g
 w/v onverzadigd: - g
 w/v verzadigd: 6 g
 Vezels: 18 g
 Groente: - g
 Zout: 694 mg

Verdeel hier wat geraspte kaas over.
 Vouw de zijanten van de wrap naar binnen,
 vouw de onderkant over de vulling heen en rol
 de wrap strak op naar boven.

Bakken van de burrito.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur.
 Leg de burrito met de naad naar beneden in de
 pan en bak hem aan beide kanten (of vier
 zijden) lichtbruin en krokant (dit duurt slechts
 een paar minuten, dus blijf erbij om te
 voorkomen dat de burrito verbrandt).

Serveren.

Snijd de burrito's doormidden en serveer ze
 direct.

Tips:

- Vervang de crème fraîche evt. door een plantaardig alternatief zoals haver fraiche, vegan roomkaas of soja yoghurt.
- Vervang de kaas evt. door een plantaardig alternatief.
- Vervang de tabasco evt. door chipotle saus (voor extra spice).
- Het is misschien leuker om de burrito's niet te rollen, maar alle losse ingrediënten in aparte bakjes op tafel te serveren en je tafelgenoten zelf de wrap te laten beleggen. Zo'n Mexicaanse monkey platter is altijd een succes!

Wild zwijnrollade met rode wijn.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
6 jeneverbessen
1 tl kruidnagelpoeder
1 laurierblaadje
- peper, versgemalen
- peterselie
1 rollade, wild zwijn-
1 tl tijm
1 ui
½ l wijn, rode (of
bouillon)
1 wortel, winter-
- 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 boter in een braadpan en bak de rollade hierin rondom bruin.

Voeg alle ingrediënten toe en leg het deksel schuin op de pan.

Braad het geheel 60-75 min., afhankelijk van de dikte en het gewicht van de rollade.

Neem de rollade uit de pan, laat deze even afkoelen en snijd hem in plakken.

Maak jus door water aan het braadvocht toe te voegen.

Tips:

- Lekker met groentemix, stoofpeertjes en gekookte krieltjes.
- Braad de rollade een dag van tevoren en snijd hem koud in dunne plakjes.

Wortel van bladerdeeg met eiersalade.



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

Ingrediënten

270 g bladerdeeg
(koeling)
6 tk peterselie, platte
1 bk salade, ei-bieslook-

- aluminiumfolie
- bakpapier
- deegroller

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rol het bladerdeeg op het vel bakpapier uit op het aanrecht en rol het met de deegroller iets verder uit. Snijd het in de lengte in 12 repen van ca. 2 cm.

Scheur 6 stukken van 30 cm van de aluminiumfolie.

Vouw ze schuin dubbel zodat er een driehoek ontstaat.

Vouw ze nogmaals schuin dubbel en rol ze op tot een kegel.

Vouw de bovenkant naar binnen.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Wikkel 2 repen bladerdeeg iets overlappend om elke kegel en leg ze op de bakplaat.

Bak het deeg in 15 min. gaar in de oven en laat ze 10 min. afkoelen.

Vul de afgekoelde 'wortels' van ca. 14 cm met een theelepel met de eiersalade.

Steek er aan de bovenkant een takje peterselie in.

Tip:

Je kunt de bladerdeegwortels ook vullen met cottage cheese met fijngehakte groene kruiden.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 190

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,3 g

Wrap met ei en kipragout.



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

Ingrediënten

150 g bospenen (3-4 st)
4 el dressing, met
tuinkruiden
4 eieren (m)
75 g kaas, mozzarella-,
geraspte
1 bl ragout, kip-
50 g sla, blad-, jonge
100 g tomaatjes, kers-,
gehalveerd
¼ bkj tuinkers
4 wraps

- ovenschaal, ingevette

Bereidingstijd: 20-30
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 bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.
Kook ze in water in 6-8 min. beetgaar, giet ze af, laat ze schrikken onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
Kook gelijktijdig de eieren in ruim water in 8 min.
Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud stromend water.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Pel de eieren, hak ze grof of snijd ze in plakjes.
Verwarm de kipragout al roerend op een laag vuur en roer de wortel erdoor.
Leg 1 wrap op een snijplank en verdeel er ¼ deel van de ragout en iets vanuit het midden 1 in plakjes gesneden ei en 1 el van de geraspte kaas over.
Rol de wrap op en leg hem in de ovenschaal.
Maak op dezelfde wijze nog 3 wraps.
Strooi de kaas erover en laat de wraps in ± 15 min. in de voorverwarmde oven door en door warm worden.
Scheep intussen de sla en tomaatjes door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden en lepel er de dressing over.
Neem de wraps uit de oven, halveer ze en leg ze bij de salade op de borden.
Garneer het gerecht met de tuinkers.

Wrap met kip-kerriesalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

½ appel
1 tl kerrie
150 g kip, gerookte
1 el mayonaise
3 wraps, kleine

Bereidingstijd: 10 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.

Snijd de appel en de gerookte kip in blokjes.
Meng de kip, de appel, de kerrie en de
mayonaise in een schaal.
Vul de wraps met de salade en rol hem op.

Wrap met kiphaasjes en pesto.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 avocado's
100 g kaasvlokken,
Parmezaanse
275 g kiphaasjes,
gemarineerd
1 el olie, olijf-
100 g pesto
2 strnk sla, romaine,
mini
4 wraps (tortilla's)

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2990
Energie kcal: 712
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de harde onderkant van de romaine sla en haal de bladeren los.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
Snijd het in plakken.
Verhit een pan met de olijfolie en bak de kiphaasjes in 8 min. goudbruin en krokant.
Haal de kiphaasjes uit de pan en halveer ze.
Verdeel de pesto over de wraps en beleg ze met de romaine sla, de avocado, de kiphaasjes en Parmezaanse kaasvlokken.
Rol de wraps op en pak ze in met bakpapier en keukentouw.

Wrap met rode koolsalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

T.b.v. de rode kool- salade:

¼ kool, rode
1 limoen
½ mango
1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
- zout

T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte
1 tl kurkuma
3 wraps, kleine

Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.
Meng de kurkuma met de gerookte kip.
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.
Rol ze vervolgens op.

73

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

Wrappers met gerookte kip.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Poelier Reedijk

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 stj ijsbergsla
1 kipfilet, gerookte
1 zk mix voor
guacamole
1 paprika, gele
- sap, citroen-
1 ui, rode
1 wortel, winter-
4 wrap-tortilla's (1 pak)

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.

Bereid guacamole van de mix en 1 avocado volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de wraps 3 seconden om en om in een droog verhitte koekenpan en laat ze afkoelen. Bestrijk de wrappers dun met guacamole. Snijd de groenten en de kip zoveel mogelijk in lange repen.

Blancheer evt. de paprika en de wortel en leg de andere avocado even in water met citroensap.

Verdeel de ingrediënten over het midden van de tortilla's, verdeel er de rest van de guacamole over, rol de tortilla's op en druk ze wat aan. Vouw de rol dubbel en zet deze zo in een kommetje.

Of:

Schep de vulling precies in het midden en spreid het wat uit; sla de zijanten erover en rol ze dan op.

Snijd de rolletjes met een schuine snede doormidden en zet ze op de vouwkant rechtop.

Wraps met poon en coleslaw.



Menugang: Lunch-,
hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visculinair

Ingrediënten

2 el azijn
300 kool, Chinese, in
dunne reepjes
4 el mayonaise
3 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, platte,
fijngehakt
4-6 poonfilets
150 g wortels, geraspt
8 wraps, tortilla-,
volkoren
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 2-3 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.

Meng de Chinese kool met de geraspte wortels, de peterselie, de mayonaise, de mosterd en de azijn.

Breng de coleslaw op smaak met versgemalen peper en zout.

Verwarm een grillpan.

Bestrijk de poonfilets met olijfolie en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Gril ze op de huid in een paar minuten gaar totdat je ziet dat de warmte de bovenkant van de vis bijna heeft bereikt.

Draai de poon dan nog even om en bak ze nog een ½ min.

Verwarm de tortilla wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Beleg de tortilla's met coleslaw, leg er de poonfilet op, rol ze op en geniet!

Zalm-preisalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el augurk, in blokjes
1 el augurkenvocht
1 el dille, fijngehakt
2 eieren
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 prei, fijngesneden
1 zalmfilet, in stukjes,
warmgerookt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 111
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Kook de eieren in 8 min. hard.

Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en prak ze fijn.

Snijd intussen het witte deel van 1 dunne prei zeer fijn.

Meng het ei met de prei, de warmgerookte zalmfilet, de mayonaise, de augurkenblokjes, het augurkenvocht en de fijngehakte dille.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

Tips:

Serveer de salade als hapje met toastjes.

Serveer de salade als lunch op een pistolet met sla.

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons,
gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar
smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min. Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.
- Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkool met shoarma.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

1 el olie, olijf-
100 g shoarma
200 g zuurkool

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.

Verhit de olijfolie in een pan.
Bak het shoarmavlees rondom lekker bruin en gaar in de olie.
Voeg de zuurkool toe en laat het nog 5 min. stoven.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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

80



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	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)

