



Lunchgerechten V v0.5

Inhoudsopgave.

Caesarsalade met croûtons.....	3
Krokante croissant-wafel (croiffle).....	4
Pizzarol.....	5
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraioli.	6
Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Caesarsalade met croûtons.



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

Ingrediënten

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

Voor de dressing:

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

Bereiding.

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

Tips:

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

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

Krokante croissant-wafel (croiffle).



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Verwarm het wafelijzer voor en spray het in met bakspray.

Leg de croissants op het wafelijzer en sluit het deksel.

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

De croissants zijn nu klaar om af te toppen.

Dit kan zowel met zoet als met hartig beleg.

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

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

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 230

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 24 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pizzarol.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Verhit de ovengrill.

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

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

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

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

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is. Snijd de tosti's schuin door.

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

6

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
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	Staaftje
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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  **Blind Elephant** *..U ook???*
Stg. **xperience**

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756