

Lunch

T I P S & R E C E P T E N

MEER DAN 10 IDEEEN



EEN LEUKE BROODDOOS SMAAKT BETER

PASTASALADE MET HAMBLOKJES

Ingrediënten (voor 4 pers)

100 gram hamblokjes
250 kerstomaten
20 ontpitte zwarte olijven
10 blaadjes basilicum
1 rode uit
250 g volkoren spirelli
4 el maisolie
2 el witte wijnazijn
Italiaanse kruidenmix

Bereiding

Kook de spirelli gaar
Giet af en laat afkoelen.
Snij de kerstomaten en olijven in 2.
Snipper het basilicum fijn.
Snij de rode ui in ringen.
Meng de pasta met de hamblokjes, de tomaten, de olijven, het basilicum en de rode ui.
Maak een vinaigrette: meng de olijfolie met de wittewijnazijn.
Kruid naar smaak met de Italiaanse mix, peper en zout.
Roer de vinaigrette onder de pasta en verdeel over 4 lunchdozen. Doe dit net voor het slaatje meegenomen wordt.



EBLY SALADE MET FRUIT

Ingrediënten (voor 4 pers)

120g ongekookte Ebly
1 wortel
1 appel
1 blik (150g) ananas in eigen nat
1 rode paprika
25g rozijnen
25g walnoten
25g pijnboompitten
2el citroensap
1 el chutney (o.a. mangochutney)
2 el plantaardige olie
2 kl kerriepoeder
bieslook
peper

Bereiding

Kook de tarwekorrel gaar
Giet af en laat afkoelen.
Schil de wortel en snijd in plakjes.
Haal de ananas uit het sap en snijd in stukjes.
Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes
Maak de paprika schoon en snijd in blokjes.
Laat de rozijnen even weken en warm water.
Breek de walnoten in fijne stukken.
Rooster de pijnboompitten in een pan met antiaanbaklaag.
Meng alles onder elkaar met de Ebly
Meng citroensap met de chutney, de olie en kerriepoeder.
Breng eventueel op smaak met peper en versneden bieslook.
Meng het sausje onder de Eblysalade.



WRAP PEPITO

Ingrediënten (voor 4 pers)

- 8 volkoren wraps
- 150 gram kalkoenfilet (of reepjes)
- 1 avocado
- 1 tomaat
- 125 g kruidenkaas (vb philadelphia)



Bereiding

Snij het vruchtvlees van de avocado in blokjes en doe in een kommetje. Prak met een vork samen met de kruidenkaas tot een gladde massa.

Snij de tomaat in fijne schijven.

Besmeer de wraps met het avocadomengsel.

Verdeel er de kalkoen en schijfjes tomaat over.

Rol de wraps strak op en steek eventueel vast met een prikker.

WRAP MET BROCCOLIMOUSSE

Ingrediënten (voor 4 pers)

- 4 sneetjes gekookte ham
- 2 tomaat
- 1 broccoli
- 2 sjalotjes
- 4 etl verse kaas
- 8 volkoren wraps



Bereiding

Kook de broccolisroosjes samen met 1/2 fijngesnipperde sjalot 8 a 10 min gaar.

Mix de broccoli tot een gladde massa en roer er de verse roomkaas onder. Verdeel over de wrap.

Schik een sneetje ham en in fijne plakjes gesneden tomaat op de wrap.

Rol strak op.

CROQUES

Croques zijn echte duizendpoten in de keuken. Je kan er zoveel mee doen. Je kan kiezen wat je ertussen legt en wat niet. Je kan er ouder brood voor gebruiken. Je kan ze maken met wit en bruin brood tegelijkertijd. Je kan ook vormpjes uit de sneetjes brood steken. Zo krijg je croques die er ook nog leuk uitzien.

Ingrediënten

6 sneetjes grijs (toast)brood - plantaardige margarine

Plantaardig

2 sneetjes toastbrood
Mozzarella (1/4de bolletje)
1/4de tomaat
Basilicum
Italiaanse kruidenmix

Vlees

2 sneetjes toastbrood
1 sneetje kippenwit
1 sneetje smeltpkaas light
1/4de perzik (eigen nat)
peper

Vis

2 sneetjes toastbrood
1 sneetje gerookte zalm
1/4de avocado
1 el verse kaas



INSPIRATIE



HOMEMADE BELEG

EIERSALADE

Ingrediënten (voor 1 pers)

1 hardgekookt ei
koffielepel dressing
fijngesnipperde bieslook of
peterselie
mespunt kerriepoeder
peper en zout

Bereidingswijze

Plet het eitje en meng al de ingrediënten door elkaar.



VEGETARISCHE PREPARE

Ingrediënten (voor 1 pers)

1 bol mozzarella light
1 etl tomatenconcentraat
1 teentje knoflook
1 etl pijnboompitten
peper en zout
tabasco naar smaak

Bereidingswijze

Pers de teentjes look met de lookpers.
Snij de mozzarella in stukken mix samen met de look, de tomatenpuree en pijnboompitten. Kruid het geheel.

HOMEMADE BELEG

ZOETE AARDAPPEL POMPOEN HUMMUS

Ingrediënten

2 wortelen
100 gram zoete aardappel
100 gram pompoen (butternut)
vleugje olijfolie
peper en zout
60 g kikkererwten
1/4de citroen
1 el griekse yoghurt

Bereidingswijze

Schil de wortelen, de zoete aardappel en pompoen. Snij in blokjes van 1 a 2 cm en gaar in de microgolf.
Mix de gegaarde groenten fijn en meng met de rest van de ingrediënten.



BROCCOLI ERWTEN HUMMUS

Ingrediënten

50 g broccoli
100 g erwten
50 g witte bonen
vleugje olijfolie
peper, zout
1 el ricotta of zure room
1/4de citroen

Bereidingswijze

Giet de bonen af en spoel goed.
Kook de groenten gaar.
Mix de gegaarde groenten met de bonen en de rest van de ingrediënten.