

Picknick *gezond*

14
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Gezond picknicken

Is er iets fijners dan buiten eten? Je kunt natuurlijk in de tuin gaan zitten en de barbecue aansteken, maar waarom niet eens picknicken? Met een picknickmand vol lekkere dingen, de zon in je gezicht en vrienden en familie om je heen, wordt genieten extra makkelijk.

En of je je picknickkleedje nu in bos, duinen of park neerlegt, of veroordeeld bent tot het grasveldje op de hoek: met de recepten in dit gidsje maak je er overal een bijzondere middag van!

Probeer bijvoorbeeld de bruschetta met puree van lente-uitjes en doperwten. Of wat dacht je van een ciabatta met prosciutto, tomaat en hüttenkäse?

Veel plezier met het voorbereiden en voor straks: eet smakelijk!

© GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoud

Italiaanse focaccia met cherrytomaatjes	4
Bruschetta met puree van -ente- ui	6
Miniquiche met spek en lente- ui	8
Kalkoenwrap met roomkaas	10
Frisse aardappelsalade	12
Couscoussalade met kip	14
Avocadosalade met mango	16
Bietensalade met geitenkaas	18
Grapefruitsalade met avocado	20
Ciabatta met prosciutto, tomaat en kaas	22
Broodje geitenkaas met honing	24
Watermeloen met feta en munt	26
Sandwich met komkommer en eiersalade	28
Broodje Caprèse	30

Betekenisafkortingen

g = gram

tl. = theelepel en el. = eetlepel

1 dl = 100 ml = 100 cc

Italiaanse focaccia met cherrytomaatjes

Vorbereidingstijd: 2 uur

Baktijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 375 g bloem
- 250 g cherrytomaatjes
- 4-5 el extra vierge olijfolie
- 2 el oregano
- 1 zakje gist
- 1 tl zout
- 1 tl zout
- fleur de sel of grof zeezout

Los het gist al roerende op in 3-4 eetlepels lauwwarm water. Meng de bloem en het zout in een royale kom, maak een kuiltje in het midden en schenk hier het gistmengsel, 1 eetlepel olijfolie en het lauwarme water. Flink roeren. Neem het deeg uit de kom en leg het op een met bloem bestoven werkvlak.

Kneed het vervolgens tot een veerkrachtig, samenhangend deeg. Je kunt hiervoor uiteraard ook de deeghaak van de keukenmachine gebruiken. Vorm een bal, doe het deeg terug in de kom, bestrijk het licht met olie. Laat het deeg op een warme plaats 60 minuten rijzen.

Kneed het deeg nog een keer door en rol het uit ter grootte van de bakplaat met een dikte van circa 0,5 cm. Leg het deeg op de ingevette en met bloem bestoven bakplaat, dek het af met een doek en laat het nogmaals circa 45 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 230°C.

Druk de gewassen en gedroogde cherrytomaatjes in het deeg, bestrijk het met de resterende olijfolie en strooi de oregano en fleur de sel of grof zeezout eroverheen. Bak de focaccia in het midden van de oven in circa 20 minuten lichtbruin en knapperig.





Bruschetta met puree van lente-uitjes en doperwten

Porties: voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 stokbrood
- 125 g doperwten
- 100 g haricot verts
- 125 g ricotta
- 1 lente-uitje
- 1 teentje knoflook
- peper en zout
- verse peterselie

Verwarm de oven voor op 200°C. Hak het groene deel van het lente-uitje in grove stukken. Blancheer alle groenten 4-5 minuten in kokend water met een snuffje zout en geef ze hierna een ijsbad om het kookproces te stoppen. Doe de groenten in een keukenmachine of blender. Voeg de ricotta, olie en een flinke snuf peper en zout toe. Laat de machine draaien tot je een mooie groene puree hebt. Doe dit in een luchtdicht bakje. Snijd het stokbrood in ongeveer 12 sneden. Bestrijk met olie en rooster in ongeveer 15 minuten mooi goudbruin. Wrijf de sneden direct in met het teentje knoflook en berg ze luchtdicht op.

Op de picknickplek bestrijk je de bruschetta's met de puree. Garneer met de verse peterselie.

Tip: Een aantal verschillende bruschetta's is ook een lekker en snel voorgerecht.

Miniquiche met spek en lente-ui

Porties: 10 stuks

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

- 5 plakjes spek
- 200 g roomkaas
- 2 el melk
- 2 eieren
- 50 g geraspte kaas
- 2 el fijngehakte lente-ui
- 10 plakjes bladerdeeg
- tuinkers

Verwarm de oven voor op 190°C. Vet 10 vormpjes van een muffinbakblik in en ontdooi het bladerdeeg. Bak het spek bruin en knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur. Laat goed uitlekken, snijd in kleine blokjes en zet opzij. Meng de roomkaas, de helft van het spek, de melk en eieren in een kom en mix op de laagste stand tot een glad geheel. Roer de geraspte kaas en lente-ui erdoor en zet opzij.

Snijd 10 grote rondjes uit het bladerdeeg. Druk deze in de muffinvormpjes. Strooi het resterende spek onderin de vormpjes. Schep dan 2 eetlepels van het roomkaasmengsel in de vormpjes. Bak 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, tot de vulling stevig is en de randjes goudbruin. Garneer met wat tuinkers.





Kalkoenwrap met roomkaas

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 100 g roomkaas
- 1 el citroensap
- 1 à 2 el gesnipperde verse koriander
- 1 teentje knoflook
- zout en peper
- 300 g kalkoenfilet
- 2 grote wrap tortilla's
- sla in reepjes
- 2 tomaten

Klop de roomkaas los met het citroensap. Voeg hieraan de koriander, knoflook en zout en peper naar smaak toe. Besmeer de tortilla's met dit mengsel en beleg ze met sla en verdeel de kalkoenfilet erover.

Snijd de tomaat in stukken en verdeel over de tortilla's. Rol ze dan strak op en snijd ze in tweeën. Zet vast met een prikker.

Tip: Ook lekker met rosbief.

Frisse aardappelsalade

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 kg aardappel
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el wittewijnazijn
- 2 tl fijne mosterd
- 8 radijsjes
- handje bieslook
- peterselie

Schil de aardappels en snijd ze in grove blokjes. Kook ze in ongeveer 12 minuten gaar. Klop een dressing van de olijfolie, wittewijnazijn, mosterd en peper en zout naar smaak. Was de radijsjes en hak ze in blokjes.

Snijd de bieslook fijn. Schep de dressing samen met radijs en de bieslook door de aardappels. Garneer met een beetje peterselie en bieslook.

Tip: Ook lekker met stukjes bacon.





Couscoussalade met kip

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 2 kipfilets
- 20 g verse peterselie
- 1 teentje knoflook
- 2 groene paprika's
- 1 komkommer
- 3 el olijfolie
- 3 el citroensap
- 300 g couscous
- verse munt

Bak de kipfilets en snijd ze in stukken. Snijd de peterselie en de paprika fijn. Pers de knoflook en snijd de komkommer in blokjes. Meng het citroensap met de knoflook en de olie. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de couscous met de kip, paprika, komkommer, de peterselie en de citroendressing. Garneer met wat verse munt.

Tip: Gedroogde abrikozen geven een verrassend zoete bite aan deze salade

Avocadosalade met mango

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 150 g rucola
- 1 mango
- 2 avocado's
- 100 g walnoten
- 1 el witte balsamicoazijn
- sap van 1/2 sinaasappel
- 4 el olijf- of notenolie
- 2 el koriander
- 1 rode peper
- zout en peper

Was de rode peper en verwijder de zaadlijsten. Snijd zeer fijn. Hak de koriander fijn. Meng ze met de olie, het sinaasappelsap en de balsamicoazijn en voeg naar smaak zout en peper toe. Schil de mango en snijd deze in grove stukken.

Hak een deel van de walnoten grof. Schil en ontpit de avocado en snijd deze in partjes. Doe alles samen met de rucola en de dressing in een schaal en meng dit goed. Garneer met de overgebleven walnoten.

Tip: Doe de hele avocadopit bij de salade om te voorkomen dat de avocado bruin wordt.





Bietensalade met geitenkaas

Porties: 3 personen

Ingrediënten:

- 1 bos verse bietjes
- 4 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- zout en peper
- 1 dl mosterd
- mosterdzaadjes
- bosuitje
- stuk geitenkaas

Was de bietjes. Laat een stuk van de steel en de wortel zitten en zet ze op in koud water. Gooi het bietenblad niet weg, dat gebruik je nog. Bietjes moeten ongeveer 35 minuten koken, afhankelijk van de grootte. Klop een dressing van de olie, de balsamicoazijn en de mosterd. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Rooster de mosterdzaadjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te 'poppen'. Haal de gare bietjes uit het water, laat ze afkoelen en pel ze. Halveer ze en snijd ze in plakjes. Meng met het bietenblad. Snijd de geitenkaas in blokjes en meng door de salade, met de dressing, de geroosterde mosterdzaadjes en fijngesneden bosui.

Tip: Haast? Gebruik dan voorgekookte bietjes.

Grapefruitsalade met avocado en granaatappeltjes

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 2 grapefruits
- 2 avocado's
- 1 granaatappel
- 1 zakje botersla
- 1 tl limoensap
- mespunt mosterd
- 4 el olijfolie

Schil de grapefruits tot op witte vlies. Snijd het vruchtvlees met een scherp mesje tussen de tussenschotjes uit en vang het sap op. Halveer de avocado's en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en besprenkel het met limoensap. Neem de granaatappel. Snijd de schil rondom een stukje in over de 'buik' van de vrucht, daarna kun je de granaatappel voorzichtig met je vingers in twee helften breken. Houd een helft met de snijkant naar beneden boven een kom en tik met een pollepel op de vrucht, zodat de pitjes eruit vallen.

Voeg de sla, grapefruit en avocado hieraan toe. Maak een dressing van het opgevangen grapefruitsap, de mosterd en de olie en meng dit door de salade. Voeg de hele avocadopit toe om te voorkomen dat de avocado bruin wordt.





Ciabatta met prosciutto, tomaat en hüttenkäse

Ingrediënten:

- prosciutto
- hüttenkäse
- 1 tomaat
- beetje sla
- ciabatta

Besmeer de ciabatta met hüttenkäse. Leg hierop 2 of 3 plakjes prosciutto, een beetje (boter)sla en een gesneden tomaat.

Tip: Een beetje zelfgemaakte pesto onder de kaas maakt dit broodje nog lekkerder.

Broodje geitenkaas met honing

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 4 afbakpistolets
- 8 plakken geitenkaas
- vloeibare honing
- walnoten naar smaak
- 1 tl olijfolie
- zeezout
- sla

Bak de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rooster de walnotennoten in de olijfolie in een hete koekenpan. Opletten want ze verbranden snel. Bestrooi ze daarna met wat zeezout. Beleg ieder broodje met wat sla en twee plakken geitenkaas. Sprenkel hier naar smaak honing en walnoten over.

Tip: Ook lekker uit de oven. Gebruik dan bladerdeeg in plaats van pistolets, en wikkel de geitenkaas erin.





Watermeloen met feta en munt

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1/2 watermeloen
- 1/2 rode peper
- 50 g feta
- 1 el vers limoensap
- 8 blaadjes verse munt
- zeezout
- zwarte peper

Snijd de watermeloen in grove stukken. Als je niet van de pitjes houdt, kun je deze eruit halen. Snijd de feta in kleine blokjes. Haal de zaadlijst uit de rode peper en snijd deze fijn. Voeg het limoensap aan de peper toe en breng op smaak met gemalen zwarte peper en wat zout. Snijd de munt. Doe alles in een schaal en meng goed.

Tip: Voeg ook eens komkommer toe aan deze salade.

Sandwich met komkommer en eiersalade

Porties: voor 4 personen

Ingrediënten:

- 8 volkoren-boterhammen
- 4 eieren
- 1 el yoghurtmayonaise
- 2 tl grove mosterd
- peper en zout
- verse bieslook
- 1 komkommer
- tuinkers

Kook 4 eieren hard, pel ze en snijd ze in kleine stukjes. Meng de 2 eetlepels yoghurtmayonaise en 2 theelepels grove mosterd door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Hussel de stukjes ei erdoor.

Smeer de eiersalade op vier boterhammen. Snijd de komkommer in plakjes en verdeel dit over de eiersalade. Strooi er vervolgens een handje tuinkers over. Leg de resterende boterhammen erop en snijd ze schuin door.

Tip: Ook lekker met een beetje kaas erdoor.





Broodje Caprèse

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 4 afbakpistolets
- 2 bollen (buffel) mozzarella
- 10 blaadjes basilicum
- 4 grote tomaten
- 2 el groene pesto
- 2 el olijfolie
- verse zwarte peper

Bak de pistoletjes af en snijd ze in de lengte open. Snijd de mozzarella in plakken en doe hetzelfde met de tomaten. Meng de pesto met de olijfolie en besmeer de broodjes ermee. Beleg om en om met een plak tomaat en een plak mozzarella en af en toe een basilicumblaadjes. Bestrooi naar smaak met verse zwarte peper.

Tip: Geen zin in brood? Rijg de ingrediënten dan aan satéprikkers.

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op www.gezondheidsnet.nl vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien **gratis digitale boekjes** met **gezonde recepten**!

www.gezondheidsnet.nl