



Ruuds kookboek



100
Lunchrecepten 1

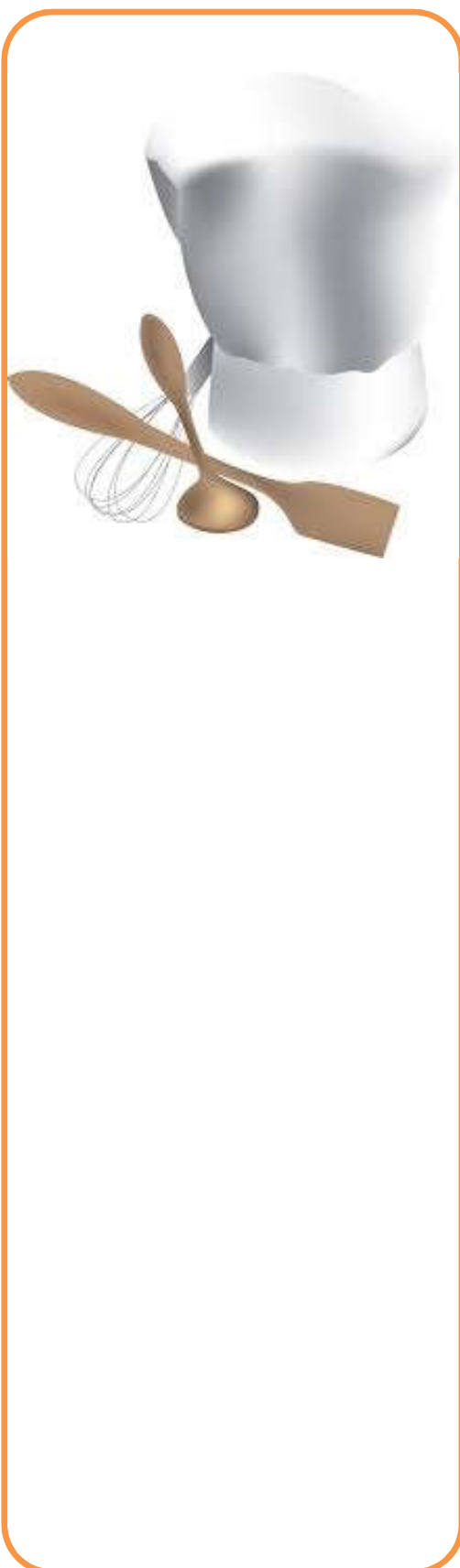


Inhoud

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappelbrood.	6
Aardappelharingsalade.	7
Aardappelharingsalade met avocado.	8
Aardbeien-spinaziesalade.	9
Airsmijter (airfryer).	10
Ananaspannenkoekjes met kwark.	11
Appel-kaas boterham.	12
Appel-mosterd hamburgers.	13
Appeltosti met amandelspijs.	14
Avocado met champignons en pesto.	15
Bosbessenpannenkoeken à la New England.	16
Brioche - vlechtbrood.	17
Broodje aap.	18
Broodje baviaan.	19
Broodje gorilla.	20
Broodje haring speciaal I.	21
Broodje orang oetang.	22
Carpaccio van rookvlees met champignons.	23
Ciabatta met gegrilde groenten, hoemoes & kaas.	24
Clubsandwich.	25
Croissants perdu met kwark en frambozen.	26
Ei met vinaigrette.	27
Eitje calzone.	28
Frankfurter worst-kaastosti.	29
Franse uiensoep met geitenkaastosti's.	30
Garnalenpannenkoek - Tsja kia ping.	31
Gebakken Vockingworst.	32
Gehaktbrood uit de braadzak.	33
Gehaktbrood uit de oven.	35
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.	36
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).	37
Gevulde courgette.	38
Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus.	39
Gevulde maïsbol met bakbacon.	40
Gevulde omelet.	41
Gevulde oosterse kippensoep.	42
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.	43
Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.	44
Groentesoep met cashewnoten.	45
Hawaii met salami bammetje (airfryer).	46
Hotdogtosti met zuurkool.	47
IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.	48
Italiaanse beschuitjes.	49
Italiaanse ham-kaas tosti.	50
Italiaanse salami-mozzarellatosti met tomatenketchup.	51
Italiaanse tomatensoep.	52
Kaastosti.	53
Kerststol I.	54
Krentenbrood I.	56
Kukie sapsie – omelet met bladgroenten.	57

Lapsjevnik – zoete macaronipannenkoek.	58
Loempia I.	59
Luxe eitje met gerookte zalm.	60
Luxe Paascroissants.	61
MaaltijdsMOOTHIE.	62
Macaroni cassarole.	63
Magere vleeswaren als broodbeleg.	64
Oeuf en cocotte.	65
Omelet met Roquefort.	66
Ovenschotel gevulde tomaat.	67
Paling in 't groen.....	68
Paprikasoep met worst.	69
Pastasalade met kip.	70
Pastramisandwich.	72
Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.	73
Pistolets met kip.	74
Pittige garnalentosti.	75
Poffertjes met fruit.....	76
Poffertjesspiesen.	77
Pølser.	78
Roerei.	80
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.	81
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.	82
Sandwich met tonijn crème en artisjok.	83
Sandwich to go I.....	84
Schotse eieren met mosterdsaus.	85
Schuimomelet.	87
Shoarma I.....	88
Simit.	89
Snel ragoutbroodje.	90
Steinse zomersalade.	91
Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.	92
Tomaat, ansjovis en kaastosti.	93
Tomaten-groentesoep met eirolletjes.	94
Tomatenrauwkostsalade (voor onderweg).	95
Tonijnsalade.....	96
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).	97
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).	98
Tosti met brie.	99
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.....	100
Tosti met kaas en mosterd.....	101
Tosti met salami.	102
Tosti van Paasbrood.	103
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes.	104
Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.	105
Verloren brood.	106
Welsh rarebit.....	107
Wrap met roomkaas en fricandeau.	108
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.....	109
Zoete boterham.....	110

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
Gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel



Afkorting	Betekenis
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

Aardappelbrood.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1 grote of 4
kleinere zeer smaakvolle
en pittige broden
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zolderkamertje
van Smulweb

Ingrediënten

250 ml bier, warm
(50°C)
1250 g bloem
2 eieren, losgeklopt
1 eiwit
2 el gist, gedroogd
230 g kaas, cheddar-,
pittige
185 g melkpoeder
1½ tl mosterdpoeder
1 el sesamzaad
4 el suiker
1½ tl zout

Bereiding.

Neem een grote kom.
Doe het warme bier in de kom.
Los in het warme bier de suiker en gist op.
Laat het mengsel 5 minuten staan.
Neem een andere kom.
Meng hierin 1125 g bloem, kaas, melkpoeder,
zout en mosterdpoeder door elkaar.
Roer het bloemmengsel nu bij het gistmengsel.
Blijf roeren tot een zacht deeg is verkregen.

Bestrooi een glad werkoppervlak met de rest
van de bloem
Leg het deeg op het werkoppervlak.
Kneed het deeg tot het glad en elastisch is (ca.
10 min.).
Voeg nog wat bloem toe aan het deeg, als het
deeg te kleverig is.
Verdeel, zo nodig, het deeg in 2 of 4 delen.
Vorm mooie ronde broden van het deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de broden op het bakpapier.
Zorg dat de broden niet te dicht bij elkaar
liggen (i.v.m. met het rijzen).
Bestrijk de broden met het eiwit.
Strooi het sesamzaad er over het brood.
Neem een scherp mes.
Maak kruiselings een ½ cm. diepe inkepingen.
Dek de broden af met een schone theedoek.
Laat de broden op een warme tochtvrije plaats
rijzen (in ca. 1½ uur moeten de broden in
volume verdubbeld zijn).

Verwarm de oven voor op 190°C.
Bak de broden in 20 minuten bruin en gaar.
Laat de broden op een rooster afkoelen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-
/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Snelk~~
Bron: Ruud's kookscrift

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
1 appel, zure
- augurkjes
3 el azijn, augurken
2 bietjes
3 haringen, zoute
of zure
1 paprika, groen
- peper
6 uien, amsterdamse
- zout
1 tl dillezaadjes
1 el mierikswortel,
geraspt
- peper, versgemalen
- slasaus
2 el suiker
- yoghurt, magere
4 el zout

Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.
Snijd de augurken klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.
Laat het mengsel een uurtje staan.
Snijd de haringen in reepjes.
Rasp de appel op een grove rasp.
Snijd de paprika overlans doormidden.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de bietjes in plakjes.
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.
Scheep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.
Laat de smaak een uurtje intrekken.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardappelharingsalade met avocado.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: De Vrouw

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes
2 avocado's, rijpe
4 el dille
3 haringen
- peper, versgemalen
1,5 dl room, zure
1 sjalotje
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de haringen schoon.
Snijd de haringen in stukjes.
Hak het sjalotje fijn.
Kook de aardappelschijfjes in water met zout net gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Maak de avocado's schoon.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal.
Schenk de dressing erover.
Serveer de salade met warm stokbrood.

Aardbeien-spinaziesalade.



Menugang: Lunch-/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el balsamicodressing
100 g cashewnoten,
ongezouten
1 el honing
200 g kaas, Rocquefort
200 g spinazie

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de spinazie.
Verdeel de spinazie over 4 borden.
Was de aardbeien.
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.
Snijd 400 g aardbeien in partjes.
Snijd de kaas in stukjes.
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de 4 borden.
Pureer 100 g aardbeien.
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en honing tot een dressing.
Verdeel de salade over de borden.
Breek de cashewnoten.
Verdeel de cashewnoten over de borden.

Airsmijter (airfryer).



Menugang: Brunch-
/ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anja van Veghel

Ingrediënten

4 eieren
- ham-, kip- of spek-
blokjes
4 pl kaas
4 Kaiserbroodjes (afbak)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

Tip:

Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.

Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

Ananaspannenkoekjes met kwark.



Menugang: Ontbijt- /
lunch- / nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Shalini Ferwerda

Ingrediënten

4 ananasschijven
25 g boter, room-
1 ei
4 tl honig, vloeibare
4 el kwark, volle
75 g meel, bak-,
zelfrijzend
75 ml melk
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 209
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 26 g
Suiker: - g
Natrium: 146 mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop met een garde een glad en dik beslag van het ei, de melk, de vanillesuiker en het bakmeel.

Smelt in een ruime koekenpan de boter.

Schep van het beslag 4 pannenkoekjes in de pan.

Verdeel er de ananasschijven over.

Bak de ananaspannenkoekjes in 5-6 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op 4 borden.

Schep er de kwark op en druppel de honing erover.

Tip:

Lekker met een kop warme geurige kruidenthee.

Appel-kaas boterham.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ned.Hartstichting

Ingrediënten

½ appel, geraspt
1 boterham, volkoren
2 el kaas, geraspt (30+
/ 40+)
- paprikapoeder

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 249
Energie kcal: 18
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: ½ g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg de boterham met een mengsel van geraspte kaas en geraspte appel. Strooi er naar smaak paprikapoeder over. Leg de boterham onder de hete grill tot de kaas is gesmolten en lichtbruin kleurt.

Tip:

Deze boterham kan ook heel goed in een magnetron worden gemaakt, onafgedekt, 1-2 minuten, ca.650 watt. De kaas wordt in dit geval niet bruin, maar smelt alleen. Koud is deze boterham ook heel erg lekker.

Appel-mosterd hamburgers.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Onskookboek.be

Ingrediënten

1 appel, geraspt
¼ tl chilipoeder
450 g gehakt (kip, rund, kalkoen, varken)
¼ tl kaneel
1 tn knoflook, geperst
1½ el mosterd, Dijon-
½ tl mosterdpoeder
½ tl tijm
2 uitjes, bos-, gesneden
¼ tl zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar heen.
Laat alles voor tenminste 30 min. staan.
Vorm 6 burgers.
Verhit een grillpan op een middelhoog vuur.
Bak de burgers, zodra de pan heet is, aan beide zijden 3-4 min.
Kijk uit met omdraaien, de burgers zijn niet supersterk.
Serveer de burgers warm.

Appeltosti met amandelspijs.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

1 appel (Golden Delicious)
8 sn brood, wit (knip)
1 tl kaneel
½ pk spijs (pakje à 300 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appel.
Snijd de appel in schijfjes.
Prak in een kom de amandelspijs met kaneel fijn met een vork
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met de amandelspijs.
Beleg de met amandelspijs besmeerde zijde van 1 boterham met ¼ van de appelschijfjes.
Leg één boterham met de met amandelspijs besmeerde zijde naar onder op de appelschijven.
Beleg de overige boterhammen op zelfde wijze.
Bak de tosti's in een tostiapparaat in 4 à 6 min. goudbruin.

Avocado met champignons en pesto.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Jeanne Doomen

Ingrediënten

½ avocado, rijpe
80 g champignons
1 dlp pesto

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de champignons in plakjes.
Doe de champignons in een klein pannetje met water en wat zout.
Laat even de kook over de champignons heen gaan.
Doe de champignons in een vergiet.
Laat de champignons uitlekken en afkoelen.
Snijdt de avocado in de lengte doormidden.
Verwijder de pit uit de avocado (bewaart de andere helft in aluminiumfolie of een dicht doosje in de koelkast).
Vermeng de afgekoelde champignons met de pesto (weinig pesto - overheerst snel).
Doe het mengsel in het holletje van de avocado.
Serveer er een bruine boterham bij.

Bosbessenpannenkoeken à la New England.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: De liefde van de
man.....

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
½ tl baksoda
150 g bloem
120 g bosbessen, verse
25 g boter, gesmolten
- boter, gesmolten òf
olie, plantaardige
1,85 dl melk
2½ dl melk, karne-
1 el suiker òf honing
½ tl vanille-extract
¼ tl zout
- boter met ahornsiroop
òf honing, voor het
serveren

Bereiding.

Meng in een kom de bloem, bakpoeder, baksoda en zout.

Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje.

Meng in een andere kom de karnemelk met 1¼ dl melk, suiker of honing, gesmolten boter en vanille-extract.

Giet het melkmengsel in het kuiltje van het bloemmengsel.

Roer de beide mengsels met een vork goed door elkaar.

Voeg als het beslag te dik wordt gewoon een beetje extra melk toe.

Klop niet te lang; een paar klontjes in het beslag maken niets uit.

Schep de bosbessen voorzichtig door het beslag.

Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag op een normaal vuur.

Bestrijk de pan met gesmolten boter of plantaardige olie.

Schep steeds een soeplepel vol beslag in de pan.

Bak de pannenkoek tot de rand begint te stollen en de bubbels in het beslag verdwijnen.

Dit duurt ongeveer 1 min.

Draai de pannenkoek om.

Bak de pannenkoek nog 30 sec. tot hij goudbruin van kleur is.

Leg de pannenkoeken op een bakplaat.

Houd de pannenkoeken warm in een lauwwarme oven.

Serveer de pannenkoeken heet met boter en ahornsiroop of honing.

Tip:

Serveer deze pannenkoeken eens op een koude winterochtend.

Geef er als extraatje knapperig uitgebakken bacon of gebakken worstjes bij.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Brioche - vlechtbrood.



Menugang: Bij- / lunch- / ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

675 g bloem
2 eieren, losgeklopt
1 eidooier, voor het bestrijken
10 g gist, droge
60 ml olie, plantaardig
sesamzaadjes
50 g suiker
250 ml water, hand-warm
1½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de gist met 1 tl suiker en 250 ml water in een kleine kom.

Laat 10 minuten staan tot het schuimig is.

Meng in een grote kom het gistmengsel met de resterende suiker, de losgeklopte eieren, zout, olie en bloem; kneed tot een stevig deeg.

Haal het deeg uit de kom en vet de kom licht in met olie.

Leg het deeg weer terug en wentel om, zodat het met olie bedekt is.

Dek de kom af met een theedoek en laat 2 uur rijzen op een warme plek.

Haal het deeg uit de kom en druk het lucht eruit.

Leg op een met bloem bestrooid oppervlak en snij in twee gelijke porties.

Verdeel elke portie in drie gelijke delen.

Vorm van elk deel lange kabels van gelijke lengte en dikte.

Vlecht deze drie kabels losjes in elkaar.

Druk de uiteinden goed samen.

Leg de vlecht op een met bakpapier beklede bakplaat.

Doe het zelfde met de andere portie deeg.

Leg de tweede vlecht op ruime afstand van de eerste, want het deeg zal nog rijzen.

Dek af met een schone theedoek en laat 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de eidooier met 1 eetlepel water.

Bestrijk de brioche hiermee, vlak voor ze in de oven gaan, en bestrooi met sesamzaadjes indien gewenst.

Bak 30 min. op het middelste rek in de voorverwarmde oven, tot de broden goudbruin zijn.

Laat afkoelen op een rooster.

Zie ook: https://youtu.be/wt4z_Dt0XRk

Broodje aap.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Knorr

Ingrediënten

1 banaan
2 bolletjes, witte of
bruine
3 el pindakaas

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.
Leg plakjes banaan op de pindakaas.

Broodje baviaan.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Knorr

Ingrediënten

1 banaan
2 bolletjes, witte of
bruine
- kokos, geraspte
3 el pindakaas

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.
Leg plakjes banaan op de pindakaas.
Bestrooi de banaan en de pindakaas met wat
geraspte kokos.

Broodje gorilla.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Knorr

Ingrediënten

- alfafa
1 banaan
2 bolletjes, witte of
bruine
- komkommer
3 el pindakaas
- sambal

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.
Leg plakjes banaan op de pindakaas.
Besmeer de pindakaas met sambal.
Leg op de sambal een paar dunne schijfjes
komkommer.
Leg op de komkommer een handje alfafa.

Broodje haring speciaal I.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Mijnlekkerste-
recepten.nl

Ingrediënten

½ appel
10 spr bieslook
20 g boter
3 bol gember
½ el gembersiroop
(Royal Mail)
4 st maatjesharing
1 el mayonaise
- peper
4 pistolets
- zout

Bereiding.

Snij de staartjes van de haringen.
Snij de haringen in kleine stukjes.
Was de appel.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snij het vruchtvlees van de appel in stukjes.
Snij de gember heel fijn.
Knip de bieslook in een kopje fijn.
Schep de haring, appel, gember, mayonaise, gembersiroop en bieslook in een kom.
Schep de inhoud van de kom door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Zet de vulling tot het gebruik in de koelkast.
Snij de pistolets open.
Besmeer de pistolets dun met boter.
Verdeel de haringsalade over de broodjes.
Klap de broodjes weer dicht.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Broodje orang oetang.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Knorr

Ingrediënten

1 banaan
2 bolletjes, witte of
bruine
1 ei, gekookt
- komkommer
3 el pindakaas

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.
Leg plakjes banaan op de pindakaas.
Leg dunne plakjes komkommer op de banaan.
Leg schijfjes ei op de komkommer.

Carpaccio van rookvlees met champignons.



Menugang: Brunch- /
lunch- / voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

200 g champignons
100 g kaas,
Parmezaanse, zeer dun
gesneden (of oude kaas)
2 el kappertjes
2 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g rookvlees, licht
gezouten, iets dikker
gesneden
- toast
4 uitjes, bos-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij de bosuitjes (ook het groen) in smalle ringetjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in heel dunne plakjes.
Verdeel het rookvlees over 4 grote borden.
Strooi de plakjes champignon, ui-ringetjes en kappertjes over het rookvlees.
Besprenkel het geheel met olijfolie.
Maal wat peper over het geheel.
Leg hier en daar een plakje kaas.
Serveer de carpaccio met wat toast.

Ciabatta met gegrilde groenten, hoemoes & kaas.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Snel / Slank
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 hoemoes
40 g rucola
25 g Grana Padano,
geraspte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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 hoemoes 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.

Clubsandwich.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carola's recept idee

Ingrediënten

12 sn brood, casino-
4 pl kaas, bieslook- (of
kruiden-)
150 g kaasspread
12 pl kipfilet, gerookte
4 bl lollo rosso
- peper
½ rettich
- tabasco
2 tomaten, vlees-
- zout

Bereiding.

Roer de kaasspread los met wat Tabasco, zout en peper.
Besmeer 4 boterhammen met de spread.
Beleg de boterhammen met de kipfilet.
Leg wat lollo rosso op de kipfilet.
Leg 3 schijfjes rettich op de lollo rosso.
Leg daarop weer 4 boterhammen besmeerd met de kaasspread.
Leg op de kaasspread een plak kaas.
Leg op de kaas een schijf tomaat.
Leg op de tomaat weer wat lollo rosso.
Sluit af met de laatste boterham.
Snijd de sandwiches diagonaal door.
Steek door de helften een (saté)prikker.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Croissants perdu met kwark en frambozen.



Menugang: Ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 croissants
2 eieren
125 g frambozen
75 g jam, bosbessen-
6 el kwark, Franse
halvolle
350 ml melk
3 el suiker, riet-
50 ml water

Bereiding.

Verwarm in een steelpan de jam met water. Laat de saus 1-2 min. zachtjes iets inkoken. Klop de melk met de eieren en de rietsuiker los. Snijd de croissants overlangs door en week ze 30 sec. in het ei-melkmengsel. Laat ze even uitlekken. Smelt in een ruime koekenpan de helft van de boter. Leg 4 croissantehelften in de pan. Druk ze met een spatel een beetje platter. Bak de croissants in 2 min. per kant goudbruin. Leg de croissants op een bord en houd onder een deksel warm. Bak de rest van de croissants in de rest van de boter op dezelfde manier. Leg de croissants op 4 borden, schep de kwark erop en verdeel de bosbessensaus erover. Bestrooi ze met de frambozen.

Tips:

Gebruik bij voorkeur croissants van een dag oud. Deze nemen het eimengsel beter op. Serveer de croissants perdu ook eens als dessert met een bolletje vanilleschepijs en geroosterd amandelschaafsel.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 492
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: 3 g
Zout: 0,8 g

Ei met vinaigrette.



Menugang: Brunch-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- bieslook
- 2 stngl bleekselderij
- 2 courgettes
- 4 eieren
- 3 el olie
- oregano, snufje
- peper
- 2 wortelen
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in reepjes.
Snijd de wortelen in reepjes.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Maak een bosje van de courgette, wortelen en bleekselderij.
Bind de bosjes vast met bieslook.
Meng voor de vinaigrette de olie, zout, peper en oregano door elkaar.
Kook de eieren drie minuten.
Snijd het kapje van het ei.
Lepel wat vinaigrette op het ei.
Steek het bundeltje groentereepjes in het nog zachte eigeel.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Eitje calzone.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g champignons
8 eieren
100 g kaas, belegen,
geraspte
2 tn knoflook
6 el olie, olijf-
1 snf peper
2 el peterselie
2 uien, rode
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los met een scheutje water.
Meng er de kaas en zout en peper naar smaak door.

Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan.

Bak van het eimengsel een omelet.

Herhaal tot je 4 omeletten hebt.

Houd de omeletten onder een deksel warm.

Verhit intussen de resterende olijfolie in een hapjespan.

Bak de champignons in 10 min. beetgaar.

Schep de uienringen en de knoflook erdoor en bak nog 2 min.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Leg de omeletten op de borden.

Schep er de champignons op en klap de omeletten dubbel.

Bestrooi met de bladpeterselie.

Lekker met geroosterd wit toast- of casinobrood.

Frankfurter worst-kaastosti.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
4 pl kaas
- tomatenketchup òf
mosterd
4 worstjes, Frankfurter

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de worstjes uitlekken.
Besmeer de kaas met tomatenketchup òf mosterd.
Rol elk worstje in een plak kaas.
Verdeel de rolletjes kaas over 2 sneetjes brood.
Leg de 2 overige sneetjes op de rolletjes kaas.
Bak de tosti's 2-3 minuten in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Franse uiensoep met geitenkaastosti's.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Unox

Ingrediënten

4 sn brood, bruin
- halvarine
75 g kaas, geiten-
1 zk Unox Franse
Uiensoep

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de kaas in plakken.

Smeer halvarine op de boterhammen.

Beleg 2 boterhammen met de kaas.

Leg daarop de andere boterhammen.

Doe de boterhammen in het tostiapparaat of onder de grill.

Snijd de boterhammen diagonaal door.

Schep de soep in de soepkommen.

Serveer de soep met de geitenkaastosti's.

Garnalenpannenkoek - Tsja kia ping.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
**Bron: Sandstorms-
kookboek.nl**

Ingrediënten

150 g bloem
5 eiwitten
**250 g garnalen in
marinade**
¼ l ketjap
- reuzel
1 gls wijn, land-

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade.
Laat de garnalen uitlekken.
Maak van de bloem en de eiwitten een glad beslag.
Maak in een koekenpan het vet flink heet maken.
Doe een lepel beslag in het vet.
Doe een paar lepels garnalen op het beslag.
Bedek de garnalen met een paar lepels beslag.
Laat de pannenkoek bakken tot het beslag aan de bovenkant droog is.
Keer daarna de pannenkoek.

Tip:

Vervang de garnalen eens door shrimps en/of stukjes krab of kreeft.

Bereidingstijd: 55 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Gebakken Vockingworst.



Menugang: Hoofd- /
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Elly Bos

Ingrediënten

- (bak)leverworst van Vocking
- boter òf margarine

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij de (bak)leverworst in wat dickere, lange plakken.

Verwarm een klontje boter in een koekenpan. Bak de plakken (bak)leverworst aan beide zijden krokant .

Tip:

Serveer de worst op witte òf bruine bolletjes. Lekker met mosterd, mayonaise òf tomatenketchup.

Gehaktbrood uit de braadzak.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

- allesbinder
25 g boter
2 boterhammen, oude,
witte, zonder korstjes
1 dl bouillon, runder-
1 ei
2 eieren,
hardgekookte
750 g gehakt, half-om-
half, gekruid
- ketjap
- ketchup
2 tn knoflook,
fijngesneden
1 el kruiden,
Provençaalse,
gedroogde
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
- paprikapoeder
5 tk peterselie,
fijngesneden
1 tk peterselie

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.
Week het brood in de bouillon.
Laat het brood uitlekken in een zeef zonder het
vocht eruit te drukken.
Fruit de uien en de knoflook in de hete boter
glazig.
Kneed het rauwe ei, de uien, de knoflook, het
geweekte brood, de peterselie, de Provençaalse
kruiden en het paprikapoeder door het gehakt.
Leg het gehakt op een laag vershoudfolie.
Druk het gehakt met vochtig gemaakte handen
plat uit.
Leg de hardgekookte eieren op de gehakt.
Vouw het gehakt met behulp van het folie over
de eieren heen.
Strijk het gehakt glad.
Zorg dat er geen naad in de gehakt te zien is.
Neem het gehakt uit het folie.
Schuif het gehakt in de braadzak.
Steek het laurierblaadje met de kruidnagels op
de ui vast.
Leg de ingestoken ui, de wortel, tijm en
peterselie bij het gehaktbrood.
Sluit de braadzak volgens de
gebruiksaanwijzing.
Prik de bovenkant van de braadzak op 3
plaatsen met een speld in.
Leg de braadzak op het ovenrooster.
Schuif het rooster in het midden van de oven.
Braad het gehaktbrood in circa 50 min. bruin en
gaar.

Open de braadzak. (Pas op bij het openen; de
stoom is gloeiend heet).
Giet het braadvocht vanuit de braadzak in een
steelpannetje.
Roer er wat ketchup of ketjap door.
Bind het vocht met wat sauspoeder of
allesbinder.

Tips:

Lekker bij de warme maaltijd, maar ook koud
op brood met ketchup en augurkjes.
Met een mes zonder kartelrand snijdt u de
mooiste plakken.

1 tk tijm
- sauspoeder
2 uien, fijngesneden
1 ui
1 worteltje

Extra nodig:

1 braadzak

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gehaktbrood uit de oven.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veldkamp

Ingrediënten

3 beschuiten
1 tl Cayennepoeder
2 eieren
700 g gehakt
½ tl kaneel
1 tn knoflook
2 el kruiden, Italiaanse
1 el olie, olijf-
10 plk ontbijtspek
2 tl paprikapoeder
½ bsje peterselie
1 tl sambal (evt.)
1 tl suiker
½ blkje tomatenblokjes
2 uien

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snipper de ui en knoflook.
Bak deze op een laag vuur in de olijfolie.
Bak tot de ui glazig is, voeg dan de Italiaanse kruiden, paprikapoeder, Cayenne poeder en kaneel toe.
Roer dit even kort door de ui en laat de specerijen warm worden.
Haal de pan van het vuur en laat de gekruide uitjes afkoelen op een bord.
Snij ondertussen de peterselie fijn en verkruimel de beschuitjes tot paneermeel.
Kneed het gehakt met de eieren en beschuitkruimels.
Voeg dan de uitjes, de peterselie, zout en peper toe aan het gehakt en meng het goed.
Maak van het gehakt een grote rol met de lengte van de vorm waar het in gaat.
Beleg de bovenkant van het gehakt met de plakjes spek.
Neem een schaalpje en doe hier de tomatenblokjes in, voeg zout, peper, suiker en (evt.)sambal toe.
Roer het goed en giet het in de lege vorm.
Leg dan de gehaktrol in de vorm, zo dat de kant met het spek naar boven ligt.
Zet het gehaktbrood ongeveer 35 min. in de oven.

Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2015-04

Ingrediënten

150 g kaas, geiten-,
smeerbare
1 pt paprika's, gegrilde
(290 g)
1 snf peper
150 g slamelange,
jongeblad-
8 tortilla's, volkoren

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1436
Energie kcal: 342
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 50 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de tortilla's met de geitenkaas.
Bestrooi met peper naar smaak.
Verdeel de paprikareepjes en de sla erover en
rol de wraps strak op.
Snijd de wrap schuin doormidden.
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch- / ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: AirfryerWeb

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm. Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde courgette.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

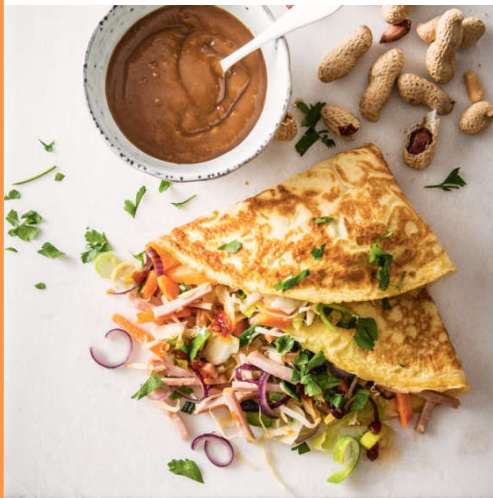
1 courgette
1 pl ham, dikke, in blokjes
100 g Hüttekäse
75 g kaas, geraspte
**1 el olie, olijf-
- peper**
1 el peterselie, fijn gesneden
**1 ui, kleingesneden
- zout**

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Halveer de courgette in lengte.
Hol de courgette uit met een lepel of meloenboor tot op ½ cm van de wand.
Snijd het vruchtvlees klein.
Bak het vruchtvlees met de ui ca. 3 min. zachtjes in 1 el olie.
Voeg de ham toe en laat het 1 min. meebakken.
Bestrooi de courgettehalften met zout en peper.
Meng de Hüttenkäse met de peterselie en de helft van geraspte kaas.
Scheep het courgettemengsel er door.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Leg de uitgeholde courgettes in een ingevette ovenschaal en vul ze met het courgette-kaasmengsel.
Strooi de rest van de kaas er over.
Plaats de ovenschaal in midden van de oven en bak de courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar.

Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 tk bladselderij
100 g doppinda's
8 eieren
500 g groenten, bami-
en nasi-
50 ml ketjap manis
150 g kippenreepjes,
gekookte
400 ml melk
6 el olie.zonnebloem-
3 el pindakaas
1½ tl sambal oelek
125 g taugé
2 uien, rode

Bereiding.

Klop de eieren los met 100 ml melk.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Schenk ¼ van het eimengsel in de pan en bak de omelet in 1-2 min. per kant goudbruin en gaar.
Laat de omelet op een bord glijden en bak op dezelfde manier nog 3 omeletten.
Houd de omeletten onder een deksel warm.
Verwarm intussen de pindakaas met de resterende 300 ml melk en de ketjap.
Roer tot een gladde pindasaus.
Verhit in een wok de laatste 2 el olie.
Fruit de ui 1 min., voeg de groenten toe en bak in 4 min. beetgaar.
Schep de kipreepjes en taugé erdoor en bak nog 1 min.
Breng op smaak met sambal en naar wens een extra scheutje ketjap.
Leg de omeletten op 4 borden.
Verdeel de groenten over de omeletten en klap ze dubbel of rol ze op.
Bestrooi met de bladselderij en serveer met de pindasaus en een schaalje doppinda's.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 638
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 27 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gevulde maïsbol met bakbacon.



Menugang: Hoofd-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slink~~
Bron: Sandstorms-
kookboek.nl

Ingrediënten

8 pl bakbacon
½ el bieslook,
fijngesneden
50 g
boerenkomijnekaas,
beleg, geraspt
10 g boter
100 g kersttomaatjes
1 tn knoflook
4 maïsballen
½ el olijfolie
- peper, versgemalen
4 scharreleitjes
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Snijdt het kapje van de maïsballen.
Hol de ballen uit.
Verkruimel het broodkruim.
Pel de uien.
Snijdt de uien in dunne partjes.
Pel en snipper de knoflook.
Was de kersttomaatjes.
Snijdt de kersttomaatjes in vieren.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bak de plakjes bacon knapperig uit in een
koekenpan.
Verdeel de plakjes bacon over de maïsballen
Voeg de olie aan het bakvet toe.
Bak de uien met de knoflook op een halfhoog
vuur in ca.5 minuten glazig.
Scheep het broodkruim er door en bak het 3
minuten mee.
Scheep de tomaatjes er door en bak ze 2
minuten op hoog vuur mee.
Breng het mengsel op smaak met peper en
zout.
Vul de broodjes met het mengsel.
Strooi er de kaas over.
Laat de ballen onder de hete grill gratineren.
Verhit intussen de boter in een koekenpan en
bak vier spiegeleitjes.
Leg op elke bol een spiegeleitje.
Garneer de ballen met wat bieslook.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gevulde omelet.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dieuwertje Kievits

Ingrediënten

- basilicum, handje vol
1 ei
2 eiwitten
100 g Hüttenkäse
- kerrie
- peper
15 tomaatjes, cherry-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kluts de eieren met peper, zout en kerrie.
Bak dit als een omelet in de pan.
Halveer ondertussen de tomaatjes.
Snijd de basilicum
Leg de omelet op een bord.
Besmeer deze voor de helft met de kaas. Strooi hier wat zout en peper overheen.
Leg de basilicum en tomaatjes op de kaas.
Rol de omelet op.

Gevulde oosterse kippensoep.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 ei, gebakken, in smalle reepjes
1 tl gemberpoeder
½ kippenbouillontablet
50 gram kipfilet, in blokjes
- peper
100 g roerbakgroente, oosterse
250 ml water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat het water aan de kook komen en voeg het bouillontablet en de gemberpoeder toe. Roer goed door met een garde. Voeg de blokjes kipfilet toe en laat 3 min. koken. Voeg de groenten toe en kook dit nog 2 min. mee. Breng op smaak met peper en evt. een beetje zout.

Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.



Menugang: Lunch-
/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slink
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

8 ansjovisfilets op olie,
uitgelekt
4 tk basilicum, in dunne
reepjes
1 ciabatta, (afbak), om
erbij te serveren
1 el kappertjes, uitgelekt
2 tn knoflook, uitgeperst
2 bl mozzarella, in plakjes
- olie, olijf-, om te
besprenkelen
4 paprika's, grote rode of
oranje
- peper
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de paprika's in de lengte doormidden.
Verwijder de steeltjes en zaadjes uit de
paprika's.
Ontvel de tomaten (kruis en ze met een scherp
mesje bovenop in en dompel ze 1 minuut onder
in kokend water tot de velletjes loslaten; spoel
ze onder koud stromend water en verwijder de
velletjes)
Verwijder de zaadjes van de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in
blokjes.
Meng in een kommetje de tomaat met
basilicum, knoflook en kappertjes.
Verdeel het tomatenmengsel over de halve
paprika's.
Leg op elke paprika een ansjovisfilet en enkele
plakjes mozzarella.
Besprenkel de gevulde paprika's met olijfolie.
Bestrooi de paprika's met wat zout en peper.
Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal.
Bak de paprika's 25-30 minuten in de oven tot
de kaas goudbruin is en de paprika's zacht zijn.
Serveer de paprika's met warme ciabatta.

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei, gekookt
1 zk Knorr Kleurrijke
Groentensoep
2 el pesto rosso
1 blk tonijn

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Doe de boterhammen in de broodrooster. Besmeer de boterhammen vervolgens met de pesto. Haal de tonijn uit blik. Verdeel de tonijn in 4 stukken. Verdeel de tonijn over de geroosterde boterhammen. Snijd de boterhammen diagonaal doormidden. Leg een partje ei op ieder stukje brood. Verdeel de soep over de kommen. Serveer de kommen soep met de toast.

Groentesoep met cashewnoten.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Knorr

Ingrediënten

100 g cashewnoten,
ongezouten
2 tl kerriepoeder
1 zk Knorr Oranje
Groenten Soep
- olie, scheutje

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2665
Energie kcal: 635
Eiwit: 49 g
Koolhydraten: 12 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 83 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een wok.
Roerbak de cashewnoten met de kerrie op een matig vuur in de wok.
Laat daarna de noten op een keukenpapiertje uitlekken en afkoelen.
Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Schenk de soep in kommen.
Verdeel de cashewnoten over de soep.

Hawaii met salami bammetje (airfryer).



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Maurina Nederlof-Hensens

Ingrediënten

2 sch ananas
2 boterhammen
2 plk kaas
2 plk salami

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Neem een boterham.
Besmeer deze dun met wat boter.
Doe er een plakje salami op.
Doe er een plakje kaas op.
Doe er een schijf ananas op.
Verwarm de airfryer 3 min. voor op 200°C.
Bak het bammetje even 4 min. op 200°C.

Hotdogtosti met zuurkool.



Menugang: Hoofd- /
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

40 g boter of
margarine
8 sn brood, casino-,
bruin
120 g kaas, Cantenaar
(in plakken)
8 knakworstjes,
runder-
4 tl mosterd
½ pk zuurkool, wijn-,
gekookte (pak à 520 g)

Bereiding.

Snij de korstjes van de kaas.
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met
boter en mosterd.
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met
1/8 deel van kaas, 2 runder-knakworstjes en 1/4
deel van zuurkool.
Leg 1 boterham met beboterde zijde naar onder
er op.
Beleg de overige boterhammen op de zelfde
wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of
in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6
minuten goudbruin.
Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslankrecepten

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes*
3 pl kipfilet, gerookte**
- rucola, handvol
2 bl sla, ijsberg-, grote
1 tomaat, in blokjes
1 tl vinaigrette, dressing
(naar keuze)

* besprenkelt met 1 tl
citroensap
**of 50 g zalm, gerookte

Bereiding.

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.

Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.

Laat de onderkant van het slablad vrij.

Sprenkel de vinaigrette of dressing er over heen.

Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Italiaanse beschuitjes.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico
8 beschuiten
2 kaasjes, mozzarella
2 el olie, olijf-
- peper
4 el pesto, groene
1½ el pijnboompitten
20 g sla, rucola
3 tomaten, Roma
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2015
Energie kcal: 480
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 17 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de tomaten in dunne plakjes.
Snijdt de mozzarella in dunne plakjes.
Bestrijk de beschuiten met de pesto.
Verdeel de rucola over de beschuiten.
Verdeel de plakjes tomaat en mozzarella om en om over de beschuiten.
Druppel er de olie over.
Druppel er de azijn over.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Strooi de pijnboompitten erover.
Schuif de beschuiten ± 5 minuten in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de beschuiten direct.

Italiaanse ham-kaas tosti.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

2 sn brood (wit, bruin, casino, ciabatta)
2 pl ham, gekookte
2 pl kaas, jongbelegen
4 sch komkommer
2 el pesto rosso
1 tomaat

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de sneetjes licht in de broodrooster.
Besmeer de sneetjes aan één zijde met de pesto rosso.

Leg op de pesto rosso de plak ham

Leg op de plak ham 3 schijfjes tomaat.

Leg op de tomaat tot slot de plak kaas.

Leg de tosti op een bord in de magnetron gedurende ca. 1 min. bij 600 à 700 Watt, totdat de kaas gesmolten is.

Garneer de tosti met 2 schijfjes komkommer.

Italiaanse salami-mozzarellatosti met tomatenketchup.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

10 g basilicum
8 bolletjes, witte, zachte
75 g kaas, Parmezaanse
2 bol mozzarella (à 125 g)
1 el olie, olijf-
1 snf peper
100 g salami
4 el tomatenketchup
- tomatenketchup (om te dippen)

Bereiding.

Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helften met de tomatenketchup.

Beleg de onderste helften van de broodjes met de salami en mozzarella.

Bestrooi de mozzarella met de basilicum, Parmezaanse kaas en peper naar smaak.

Leg er de bovenste helften van de broodjes op en druk licht aan.

Bestrijk de broodjes dun met olijfolie, snijd ze doormidden en bak ze in het tosti-ijzer of de contactgrill goudbruin.

Leg de tosti's op 4 borden en serveer met extra tomatenketchup.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 609

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 52 g

Suiker: 11 g

Natrium: 1100 mg

Vet: 29 g

Verzadigd vet: 15 g

Vezels: 2 g

Zout: - g

Italiaanse tomatensoep.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon(van
tablet of pot)
50 g champignons
50 g doperwtten,
diepvries
75 g hamreepjes
50 g kaas, Parmezaanse,
geraspte
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
50 ml tomaten, gezeefde
(pakje)
2 tomaten, vlees-
1 ui, gesnipperd
1 wortel, winter-, in
reepjes

Bereiding.

Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes of in vieren.

Verhit de olijfolie in een pan en bak daarin de ui, de helft van de ham, de wortel, de knoflook, de doperwtten en de vleestomaten 3 min.

Voeg de champignons, gezeefde tomaten en bouillon toe en kook de soep zachtjes 15 min.

Voeg de rest van de hamreepjes toe en bestrooi de soep met Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kaastosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
2 pl kaas

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de boterhammen met boter.
Leg de kaas op 2 sneetjes brood.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 minuten in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.
Smeer de plakken kaas in met mosterd òf tomatenketchup.

Kerststol I.



Menugang: Ontbijt- /
lunchrecept
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Lekturama

Ingrediënten

50 g amandelen, grof
gehakt
300 g amandelspijs
525 g bloem, patent-
75 g boter, room-
2 el citroenrasp
1 ei
35 g gist, verse
100 g krenten
3 dl melk, lauwwarm
50 g suiker, poeder-
150 g rozijnen
25
g sinaasappelsnippers
50 g suiker, basterd-,
witte
50 g sukadesnippers
1 el zout

Bereiding.

Los de gist met de basterdsuiker op in de lauwwarme melk.
Houd 25 g van de bloem apart.
Zeef de rest van de boem in een kom.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Giet hier voorzichtig de helft van de lauwe melk in.
Klop het ei los en houd de helft apart.
Voeg de andere helft van het ei bij de bloem in de kom.
Vermeng de vloeistof nu beetje bij beetje met de omringende bloem.
Giet er de rest van de melk bij.
Kneed de ingrediënten, vanuit het midden werkend, tot een glad deeg.
Maak hierbij gebruik van de keukenmachine of mixer met kneedhaken of doe het met de hand.
Smelt 50 g van de roomboter zonder deze erg heet te laten worden.
Kneed de gesmolten boter met het zout en de citroenrasp door het deeg.
Kneed alles goed door elkaar tot een elastisch deeg ontstaat, dat niet meer kleeft.
Dek het deeg af met een vochtige doek en laat het op een warme plaats $\frac{3}{4}$ uur rijzen.
Was de rozijnen en krenten en droog ze met keukenpapier of in een doek.
Vermeng ze met de sukadesnippers, de gehakte amandelen en de sinaasappelsnippers.
Bestrijk het midden van de bakplaat met boter.
Bestuif een deel van het werkvlak dun met bloem.
Kneed hierop het gerezen deeg opnieuw goed door, tot het elastisch is geworden.
Maak een staaf van de amandelspijs.
Rol het deeg uit tot een dikke lap.
Verdeel daar de vulling met rozijnen over en rol de lap losjes op.
Kneed het deeg met de handen door tot de vulling gelijkmatig over het deeg is verdeeld.
Rol het deeg dan uit tot een ovale lap van 3 cm dikte.
Sla aan de bovenzijde 5 cm naar binnen dubbel en druk met de deegroller even achter het midden van de lap een verdieping in het deeg.
Leg daar de staaf amandelspijs in.
Klap de deeg-lap bijna dubbel.
Breng de deeg-lap over op de bakplaat en vorm het deeg met bebloemde handen nog wat bij.
Laat het onder een vochtige doek op een lauwwarme plaats nog $\frac{3}{4}$ uur narijzen.
Verwarm dan de oven voor op 210°C (gasstand 4-5).
Bestrijk het deeg met het apart gezette ei.
Schuif de bakplaat vlak onder het midden van de oven.
Bak het brood in ruim $\frac{1}{2}$ uur gaar.

Bereidingstijd: 35 min.

Rijstijd: 1¼ - 1¾ uur

Oventijd: 30-40 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Controleer of het brood gaar is; het klinkt dan hol als er tegen wordt getikt.

Strijk de rest van de boter op het brood.

Stuif daar dik poedersuiker op.

Laat de gevulde stol op een rooster koud worden.

Tip:

Garneer de stol, als deze met de kerstdagen zal worden aangesneden, met een rood lint met strik en een paar takjes dennengroen of hulst.

Krentenbrood I.



Menugang: Brunch- /
lunch- / ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's kookschrijf

Ingrediënten

350 g krenten en/of
rozijnen
1 pk oliebollenmix (500
g)
(evt. spijs voor de
vulling)
300 ml water,
handwarm

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de krenten/rozijnen 15 min. lang in warm water.

Spoel ze af m.b.v. een vergiet of zeef.

Dep ze droog met een theedoek of keukenpapier.

Meng de oliebollenmix met de 300 ml handwarm water en kneed het tot een soepel deeg; dit gaat het best met een mixer met kneedhaken of in een keukenmachine, maar het kan ook prima met je handen.

Laat het deeg daarna 60 min. afgedekt rijzen.

Kneed de krenten/rozijnen door het deeg en laat het deeg nog 30 min. narijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 180°C, gasoven: stand 4-5).

Wil je een vulling van spijs?

Verdeel het deeg dan in 2 gelijke porties.

Met de eerste helft bedek je de bodem van het (ingevette) bakblik.

Daarna rol je het spijs uit tot een rol die bijna net zolang is als het bakblik.

Deze rol leg je op het deeg.

Daarna bedek je de rol spijs met de andere helft van het deeg.

Bak het krentenbrood in een ingevette bakvorm in 40-50 min. gaar en bruin.

Tip:

Je kunt ook nog 100-150 g walnoten en/of hazelnoten toevoegen aan het deeg.

Eet smakelijk.

Kukie sapsie – omelet met bladgroenten.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 el bieslook,
fijngesneden
1 el bloem
1 el dillegroen, verse,
fijngesneden of ½ tl
gedroogd dillegroen
8 eieren
2 el korianderblaadjes,
verse, fijngesneden of ½
el gedroogde koriander
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie,
fijngesneden
1/8 tl saffraan, 5
minuten geweekt in 1 tl
heet water
12 sjalotten,
gesnipperde
1 krp sla, fijngehakt
250
g spinazieblaadjes,
fijngehakte
1 ui, gesnipperd
½ tl zout

Bereiding.

Klop de eieren luchtig.
Voeg alle ingrediënten, behalve de olie, toe aan de eieren.
Roer alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan.
Giet het mengsel in de koekenpan.
Bak de omelet op een matig vuur tot de eieren gestold zijn.
Draai de omelet om en bak nog 3 tot 5 min. tot het geheel mooi bruin is.
Dien de omelet onmiddellijk op.

Lapsjevnik – zoete macaronipannenkoek.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: *
Snel /-Slaak
Bron: Cor Kevenaar

Ingrediënten

25 g bloem
50 g boter
- boter
3 eidooiers
3 eiwitten
200 g macaroni, lint
- melk
2 el suiker
- zout, snufje

Bereiding.

Kook de lintmacaroni in de melk gaar.
Laat de lintmacaroni uitlekken.
Laat de lintmacaroni afkoelen.
Roer de eidooiers met de boter schuimig.
Voeg het zout toe aan de eidooiers.
Voeg de suiker toe aan de eidooiers.
Voeg het bloem toe aan de eidooiers.
Voeg de lintmacaroni (japschà) toe aan de eidooiers.
Meng de lintmacaroni goed door de eidooiers.
Sla de eiwitten stijf.
Spatel de eiwitten door de lintmacaroni.
Vet een koekenpan in.
Doe de massa in de koekenpan.
Bak de lapsjevnik in de toegedekte koekenpan in ca. 15 minuten goudbruin.

Tip:

Vervang de lintmacaroni eens door spaghetti (in bouillon koken, bakken en bedekken met wat tomatenpuree).

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Loempia I.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

200 g bloem
2 eieren
- olie (om te bakken en te frituren)
500 g groenten, bami-
200 g hamreepjes
50 g maïzena
1 zk Mix voor Bahmi
Goreng (Conimex)
2 tl sambal oelek
(Conimex)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een flinke laag olie in de frituurpan of wok tot 180°C.
Klop de eieren los.
Zeef de bloem in een kom.
Zeef de maïzena in de kom bloem.
Voeg de ½ van het losgeklopte ei toe aan de bloem.
Voeg 4 dl koud water toe aan de bloem.
Voeg 1 mp zout toe aan de bloem.
Roer de bloem tot een glad beslag.
Verhit een klein scheutje olie in een grote koekenpan.
Giet een flinke sauslepel beslag in de pan.
Laat het beslag over de gehele bodem van de pan uitlopen.
Bak de flensjes aan beide kanten lichtbruin.
Wel de mix 10 minuten in ½ dl heet water.
Verhit een wok.
Doe een klein scheutje olie in de wok.
Bak de groenten met sambal 5 minuten in de wok.
Voeg de mix toe aan de groenten.
Voeg de hamreepjes toe aan de groenten.
Bak de vulling nog 2 minuten in de wok.
Leg in het midden van elk flensje 2-3 el van het groentemengsel.
Vouw de flensjes om de vulling.
Plak de randen van de vulling dicht met wat losgeklopt ei.
Bak de loempia's in de frituurpan of wok in een paar minuten rondom goudbruin en knapperig.
Laat de loempia's op keukenpapier uitlekken.
Serveer de loempia's met "Loempiadip".

Luxe eitje met gerookte zalm.



Menugang: Brunch- /
lunch- / ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

6 spr bieslook
1 el citroensap
2 eieren, grote
½ tl mierikswortel-
puree (potje, Kühne)
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 bld sla, rucola-
100 g zalm, gerookte
- zout

Extra nodig: 4 lage
glasjes

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 6 min. in kokend water zacht.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren af.
Roer voor de dressing het citroensap met de olijfolie en mierikswortelpuree door elkaar.
Snijd de bieslook grof.
Meng de ½ van de bieslook door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Halveer de eieren.
Verdeel in elk glaasje wat sla.
Besprenkel de sla met dressing.
Verdeel de zalm over de sla.
Zet een half ei op de zalm.
Garneer het gerecht met de overige bieslook.

Tip:

Garneer het eitje nog extra met wat (nep)kaviaar.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 640
Energie kcal: 155
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Luxe Paascroissants.



Menugang: Brunch- /
lunch- / ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carola's
receptidee

Ingrediënten

4 pl bacon
4 croissants
- kruidenroomkaas
- peper, zwarte,
versgemalen
- kaas, geraspte (bijv.
cheddar)

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de croissants doormidden.
Besmeer beide helften van de croissants
rijkelijk met kruidenroomkaas.
Leg een plakje bacon op de roomkaas.
Bestrooi de bacon met wat peper.
Leg de helften van de croissants weer op elkaar.
Bestrooi de croissants met geraspte kaas.
Bak de croissants in 5-10 minuten af op 190°C
(tot de kaas gesmolten is).

Maaltijdsmoothie.



Menugang: Lunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes
1 tl cacao poeder
250 g fruit, rood, naar
keuze
400 ml sinaasappelsap
50 g zonnebloempitten
200 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 760
Energie kcal: 181
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer het fruit met 150 ml sinaasappelsap in de blender of met de staafmixer.
Voeg de rest van het sap, de yoghurt, het cacao poeder en de pitten toe.
Pureer het geheel nogmaals kort.
Schenk de smoothie in plastic flesjes.
Serveer de smoothie met een rietje.

Tip:

Voeg voor een extra energieboost wat chiazaad toe

Macaroni cassarole.



**Menugang: Lunch-
/voorgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Kellogg

Ingrediënten

30 g boter
50 g boter
3 kp cornflakes
**200 g ham, klein
gesneden**
4 pl kaas
50 g kaas, geraspte
- knoflookpoeder
200 g macaroni
- olie, scheutje
- peper, versgemalen
4 schf tomaat
1 kblk tomatenpuree
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking.

Smoor de ui en de ham in 50 g boter, tot dat de ui zacht is.

Roer er de tomatenpuree en de kaas doorheen. Schep het mengsel door de macaroni.

Maak het gerecht op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.

Maak de cornflakes fijn.

Meng de cornflakes met de 30 g zacht geroerde boter.

Beboter een vuurvaste schaal. (ca. 20 cm middellijn) en vul deze met de macaroni.

Bestrooi de macaroni met $\frac{3}{4}$ van de cornflakes.

Leg er vervolgens de plakken kaas en de plakken tomaat op.

Verdeel de rest van de cornflakes over de tomaten.

Zet de schotel ca. 15 à 20 min. zo hoog mogelijk in een warme oven (200°C).

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Magere vleeswaren als broodbeleg.



Achterham
Ardennerham
Beenham
Bresaola (gerookte, gezouten, gedroogde ossenhaas)
Carpaccio
Casselrib
Couburgerham
Filet americain
Fricandea
Gegrilde achterham
Kipfilet
Osseworst
Parmaham
Pastrami
Rauwe ham
Rookvlees
Rosbief
Runderlever zonder spekblokjes
Runderrollade
Schouderham
Schwartzwalder ham
Varkenslever zonder spekblokjes
Yorkham

Oeuf en cocotte.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allergie kookboek

Ingrediënten

3 tk basilicum
4 el crème fraîche
4 eieren
2 g margarine
- peper, zwarte
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de ramequins in met margarine.
Snijd de basilicum grof en verdeel de helft ervan in de ramequins.
Voeg 1 el crème fraîche in elke ramequin en bestrooi met zwarte peper en zout.
Breek voorzichtig een ei boven elke ramequin en verdeel daarna de rest van de basilicum erover.
Zet de ramequins ongeveer 8–12 min. in de oven.



Ramequin

Omelet met Roquefort.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

25 g boter
4 eieren
- peper
50 g Roquefort

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de helft van de boter met de Roquefort langzaam in een steelpannetje.
Klop de eieren los met wat peper.
Doe de andere helft van de boter in een koekenpan op hoog vuur, tot hij uitgebruist is.
Giet de eieren en de Roquefort bij de boter in de koekenpan.
Neem een houten spatel.
Schep met de spatel rondom het stollende ei naar het midden.
Beweeg de koekenpan om weer vloeibaar ei op de vrijgekomen plaats te laten lopen.
Ga daar mee door tot het niet meer lukt.
Draai het vuur lager.
Laat de omelet nog even doorgaren, maar let op dat niet alles gestold is; een Franse omelet moet braveuse zijn, vochtig van binnen.
Vouw met de spatel de omelet dubbel.
Laat de omelet op een schaal of bord glijden.

Tip:

Lekker met stokbrood en salade.

Ovenschotel gevulde tomaat.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

1 ei
100 g ham
50 g kaas, geraspte
¼ paprika, groene
- peper
- room, soja- of koffie-
scheutje
4 tomaten, grote
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd een kapje van de tomaten af.
Hol de tomaten uit met een theelepel.
Bewaar de inhoud van de tomaten.
Snijd de ham en paprika in kleine stukjes.
Klop het ei los met de room en peper.
Schep de tomateninhoud, ham, paprika en kaas door elkaar.
Vul de tomaten met dit mengsel.
Zet de tomaten in een ovenschaal.
Schenk wat kookvocht op de bodem.
Bak de tomaten in 30 min. en de oven goudbruin en gaar.
Wat niet in de tomaten past, er naast leggen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Paling in 't groen.



Menugang: Bij-/lunch-
/voorgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LibelleLekker.be

Ingrediënten

1 el bloem
1 el boter
1 citroen
1 tl dragon
2 eidooiers
1 el kervel
4 bl munt
1½ kg paling (panklaar)
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 dl room
4 bl salie, verse
1 sjalot
125 g waterkers
6 dl wijn, witte
- zout
125 g zuring

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paling in stukken van ongeveer 5 cm.
Pel de uien en snipper ze fijn.
Hak de zuringbladeren fijn (de stengel wordt niet gebruikt).
Pluk de blaadjes waterkers van de steeltjes.
Hak ze fijn, samen met de overige tuinkruiden.
Spoel de stukken paling.
Dep ze droog en bestuif ze met bloem.
Stoof ze aan in de boter.
Doe er de helft van de tuinkruiden bij.
Kruid met peper en zout.
Schenk er de wijn bij.
Dek af en laat 20 min. zacht stoven, tot de paling gaar is.
Laat de paling uitlekken in een vergiet.
Zeef het stoofvocht.
Breng het stoofvocht weer aan de kook.
Klop de eieren los met de room.
Schenk bij het stoofvocht, roer voortdurend.
Laat tegen de kook aan sudderen (niet koken!) tot de saus bindt.
Doe er de rest van de gehakte tuinkruiden bij.
Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
Scheep de stukken paling (zonder groenten of kruiden) in een grote kom, of verdeel ze over kleine eenpersoonskommetjes.
Lepel er de saus bij.
Werk af met een plakje citroen.
Serveer warm, met gekookte aardappelen.
Of laat afkoelen en opstijven en geef er brood bij.

Paprikasoep met worst.



Menugang: Lunch-
/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekkermaakelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimelige
500 ml bouillon,
groente-
1 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
- peper
2 el peterselie, verse
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 worsten, verse
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine partjes.
Zet water op voor de groentebouillon.
Voeg een bouillonblokje toe aan het water.
Voeg de aardappelpartjes toe aan het water.
Laat de aardappelen 10 min. koken op een laag vuur.
Snijd de worst in dikke plakken.
Bak de plakken worst in een hapjespan.
Haal de worst uit de pan.
Snipper de ui.
Fruit de ui in het bakvet van de worst.
Snijd de stukken paprika klein.
Voeg de paprika en de tomatenblokjes bij de ui.
Verwarm het geheel ongeveer 5 min.
Scheep de groenten bij de bouillon.
Verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over 4 grote soepkommen of diepe borden.
Verdeel de worst over de 4 porties soep.
Verdeel de peterselie over de porties soep.

Tip:

Lekker met versgebakken brood en een glas bokbier.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pastasalade met kip.



Menugang: Lunch-/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
250 g broccoli
1 el citroensap
150 g kippenvlees,
gaar
2 el olie, olijf-
100 g pasta, volkoren
(elleboogjes, fusilli òf
penne)
- peper
- zout

Dressing:

1 el augurken,
fijngenhakt
1 el fritessaas
1 tl honing, vloeibare
2 el tuinkruiden,
fijngenhakt (bieslook,
dille, dragon)
2 el yoghurt, magere

Garnering:

4 citroenen òf
limoenen
1 tk tuinkruid

Bereiding.

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing.
Spoel de pasta af met koud water.
Laat de pasta goed uitlekken.
Besprenkel de kip met citroensap en de ½ van de olie.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Schil evt. het onderste gedeelte van de stengels van de broccoli.
Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onder in de pan.
Kook de broccoli 4-6 minuten (de broccoli moet knapperig blijven).
Giet de broccoli af.
Breng de broccoli op smaak met de rest van de olie, azijn, peper, zout.
Laat de broccoli afkoelen.
Meng de pasta met de broccoli.
Verdeel de pasta over een schaal.
Verdeel de kip over de pasta.
Meng alle ingrediënten voor de dressing.
Schenk de dressing over de salade.
Garneer de salade met het takje tuinkruid en partjes of schijfjes citroen/limoen.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 883

Energie kcal: 211

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 22 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pastramisandwich.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 avocado
12 boterhammen, witte
1 citroen
4 eieren
4 pl kaas, jong belegen
- kip- òf kalkoenfilet,
gesneden
- kruiden, Provençaalse
200 pastrami, runder-
4 el mayonaise
1 el mosterd
- sla, veld-
2 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren.
Rooster het brood.
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje in de hoek van 4 sneetjes toast.
Bak de pastrami 2 minuten in een hete koekenpan.
Laat de pastrami uitlekken op keukenpapier.
Maak de avocado schoon.
Snijd de avocado in plakken.
Besprenkel de avocadoplakken met wat citroensap.
Meng de mosterd met de mayonaise.
Besmeer 4 sneetjes toast met het mayonaisemengsel.
Beleg de 4 sneetjes met veldsla, een plakje kippenborstfilet en avocado.
Bestrooi de avocado licht met peper en zout.
Leg hierop nog een sneetje toast.
Besmeer de toast met het mayonaisemengsel.
Beleg de sneetjes toast met veldsla, tomaat, pastrami en kaas.
Leg het sneetje toast met het gat bovenop.
Leg een ei in het gat.
Maak er met 2 satéprikkers een stevig geheel van.
Snijd de sandwiches tussen de prikkers in schuin doormidden.

Tip:

Met gekleurde gekookte eieren leuk voor de Paasdis.

Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

8 pl bacon
4 el basilicum
80 g Crème de Camembert
1 st paprika, geroosterd
4 st pistolets, witte

Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de bacon in een koekenpan knapperig uit. Laat de broodjes iets afkoelen..
Snijd de broodjes open.
Bestrijk de onderste helft met de kaas.
Snijd de paprika in dunne lange repen.
Verdeel de bacon en de paprika over de kaas.
Strooi de basilicum erover.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 905
Energie kcal: 215
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 24 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pistolets met kip.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carola

Ingrediënten

1 bkg alfalfa
1 el bieslook, gehakt
1 el gembersiroop
1 kipfilet, gerookt
1 mango, rijpe, verse
1 el olie, olijf-
½ peper, rode (zonder
zaadjes)
4 pistolets
1 bkg tuinkers
1 ui

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees van de mango in kleine blokjes.
Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Hak de peper fijn.
Meng de ui en de peper met de mango.
Scheper de gembersiroop en de bieslook door de mango.
Laat de salsa intrekken in de koelkast.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Snijd de pistolets open.
Beleg de pistolets ruim met de kipfilet.
Scheper wat salsa op.
Leg wat alfalfa en tuinkers op de salsa.
Klap de pistolets dicht.
Serveer de rest van de salsa er los bij.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pittige garnalentosti.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Receptenvandaag.nl

Ingrediënten

- boter
1 bosuitje, in
luciferdunne reepjes
4 sn brood, bruin-
50 g garnalen
4 el pindakaas
2 tl sambal
25 g taugé

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood dun met boter.
Besmeer de andere kanten met pindakaas en sambal.
Leg op de pindakaas kant van 2 sneetjes de garnalen, bosui en taugé.
Leg de andere sneetjes met de pindakaaskant erop.
Bak de tosti's in een tostiapparaat in ca. 5 minuten goudbruin.

Poffertjes met fruit.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 klnt boter, room-,
halfvolle
1 blk fruitcocktail
- kaneel, gemalen
1 pk poffertjes (à 300 g)
- stroop, schenk-
- suiker, poeder-

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 257
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 45 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de fruitcocktail in een zeef.
Laat het fruit uitlekken.
Verwarm de poffertjes volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking
Voeg een klontje roomboter toe aan de
poffertjes.
Scheep de poffertjes voorzichtig om.
Serveer de poffertjes samen met de
fruitcocktail op de borden.
Bestrooi de poffertjes naar smaak met kaneel,
poedersuiker en een scheutje schenkstroop.

Poffertjesspiesen.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

12 druiven, witte,
pitloze
5 el hazelnootpasta
- kaneelpoedersuiker
1 pk poffertjes
- roomboter
4 satéprikkers
- slagroom (spuitbus)

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 521
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de druiven.
Maak de poffertjes warm volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Besmeer de helft van de poffertjes dik met de hazelnootpasta.
Druk de andere helft van de poffertjes op de besmeerde poffertjes.
Maak 4 spiesen door de poffertjes en de druiven om en om aan een satéprikker te steken.
Bestrooi de spiesen met de kaneelpoedersuiker.
Serveer de roomboter en de slagroom bij de spiesen.

Pølser.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

4 broodjes, Hotdog- (of gewoon witte puntjes)
- komkommer (uit het zuur)
- mayonaise
- mosterd, kerrie-
- saus, remoulade-
- tomatenketchup
- uitjes, gefruite
4 worsten, Frankfurter- of Bock-

Ingrediënten komkommer in 't zuur

½ kp azijn, wijn-, witte
1 komkommer
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

In elk dorpje in Denemarken is wel een kraampje te vinden waar je Pølser kunt kopen. De worstjes die ze gebruiken kun je echter niet in Nederland kopen.

Reden hiervan is dat ze bewerkt zijn met een rode kleurstof die in Nederland verboden is. De smaak van deze worstjes is echter hetzelfde als de worsten die hier in Nederland te koop zijn.

Bereiding komkommer in 't zuur:

Snijd met behulp van een schaaf of een zeer scherp mes voorzichtig de komkommer (zo dun als mogelijk - snijd je ze met schil, dan blijven de plakjes nét even wat steviger).

Leg de plakjes in een vergiet en bestrooi ze royaal met zout.

Laat het 30 min. uitlekken en spoel het daarna af.

Dep het met keukenpapier zo droog mogelijk en doe de komkommerschijfjes in een kom.

Voeg naar smaak wat zout en peper toe en giet er de azijn over (bedekken).

Dek het af en zet het in de koelkast.

Bereiding remouladesaus:

Snijd alle ingrediënten zo fijn mogelijk.

Meng alle ingrediënten (incl. de olie van de ansjovis) door de mayonaise.

Breng de saus op smaak met peper uit de molen. Dek de saus af en zet hem in de koelkast.

Laat ze goed drogen voordat je ze gaat frituren. Zet ze even (het liefst een uurtje ofzo) in de koelkast.

Bereiding kerriemosterd:

Meng de volle eetlepels mosterd met de kerrie masala (of kerrie naar keuze).

Bereiding pølser:

Verwarm de worstjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking of leg de worstjes even onder de grill, zodat ze lekker knapperig worden.

Snijd de broodjes open en besmeer ze rijkelijk met de remouladesaus.

Beleg beide zijden van het broodje rijkelijk met komkommer uit het zuur.

Leg hier de worstjes tussen en voeg er in lange strepen de kerriemosterd, ketchup en mayonaise toe.

Bestrooi het geheel rijkelijk met de gefruite uitjes.

Ingrediënten
remouladesaus

1 el azijn, blanke
1 kblk ansjovisfilet, in
olijfolie
4-6 augurken
(afhankelijk van de
grote)
12 spr bieslook
2 kl kappertjes
4 el mayonaise
3 kl mosterd
1 kl paprikapoeder
- peper, versgemalen
10 g peterselie, krul-
2 tl saus,
Worcestershire-
1 kl tabasco
1 ui, middelgrote

Ingrediënten
kerriemosterd

3 el mosterd
1 el kerrie masala

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Roerei.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Smaak
Bron: Ruud's kookschrijf

Ingrediënten

- boter
8 eieren
- nootmuskaat
- peper
½ dl room
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren, samen met de room los.
Breng de eieren op smaak met wat
nootmuskaat, peper en zout.
Smelt een klontje boter in een pan.
Giet het ei-beslag in de pan.
Roer het ei met behulp van een houten lepel tot
een roerei.
Werk het roerei eventueel verder af met een
garnituur.

Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.



Menugang: Brunch-
/lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mascha
Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele,
gerookte
1 krp sla, ijsberg-
(kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten,
geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de aardbeien in vieren.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel, paling, tofu, worst en kip. Maar ik vind het nog het lekkerst om producten zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk. Als je in je keukenkastje een groot cakeblik, aluminiumfolie en een roostertje hebt staan, dan hoef je alleen nog maar rookmot te kopen en kun je aan de slag. Strooi wat rookmot op de bodem van het blik, leg hierop wat aluminiumfolie en zet het roostertje erop. Leg het product dat je wilt roken op het rooster en dek het blik met folie af. Zet het blik op halfhoog vuur, draai het gas, zodra er rookontwikkeling ontstaat naar de laagste stand en laat het product in circa 30 minuten zachtjes garen.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-/ lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ citroen
1 ei
100 g garnalen,
Hollandse
1 tl mosterd
1 el olie, olijf-
1 snf peper
1 zk sla, gemengde
2 tomaten
½ ui
100 g zalm, gerookte

Bereiding.

De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.

Kook het ei zo'n 7-8 min. tot het eigeel gestold is.

Pers in de tussentijd de halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie.

Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat.

Snijd daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes.

Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij.

Meng het geheel goed door.

Snijd daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade.

Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 545

Eiwit: 48 g

Koolhydraten: 32 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 25 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Sandwich met tonijncrème en artisjok.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

100 g artisjokharten
(blik), in plakjes
4 sn brood, donkerbruin
125 g crème fraîche
1 el kappertjes
2 el kruiden, Italiaanse,
verse, fijngesneden
- peper
½ kr sla, ijsberg-
1 blj tonijn (200 g)
- zout

Bereiding.

Pureer met een staafmixer de tonijn.
Roer de crème fraîche door de tonijn.
Roer de kruiden door de tonijn.
Breng de tonijncrème op smaak met peper en zout.
Beleg het brood met ijsbergsla.
Besmeer de ijsbergsla dik met de tonijncrème.
Verdeel de artisjokharten en kappertjes over de tonijncrème.
Leg het brood met de besmeerde kanten op elkaar.
Snijd het brood schuin doormidden.

Tip:

Ingepakt in aluminiumfolie uitstekend geschikt voor een picknick.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Sandwich to go I.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei
1 pl kaas
1 el olie
- peper, versgemalen
2 pl serranoham òf
pamaham
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Leg daar de 2 plakjes ham in.
Het vuur niet te hoog zetten!!!
Breek het ei over de ham.
Bak dit eventjes.
Spreid het eiwit een beetje over de ham.
Breek ook de dooier en spreid die mee over de ham.
Bestrooi het geheel met peper en zout naar smaak.
Leg de kaas op het ei.
Leg er een snee brood op.
Wacht tot de kaas begint te smelten.
Leg de andere snee brood op het bord.
Laat het gebakken ei op de snee brood glijden.
Snij de aldus verkregen sandwich diagonaal door.

Tip:

Zowel warm als koud te serveren.

Schotse eieren met mosterdsaus.



Menugang: Hapje / lunchgerecht
Keuken: Schotse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Allrecipes.nl

Ingrediënten

125 g broodkruimels, gedroogde
2 tl citroen, rasp van de schil
6 eieren
1 ei, losgeklopt
¼ tl marjolein, gedroogde
¼ tl nootmuskaat, gemalen
2 l olie, om te frituren
- peper
1 el peterselie, gemalen, gedroogde
350 g varkensworstjes, zonder vel, in stukjes gesneden
- zout

Voor de mosterdsaus:

1 ei
225 g mayonaise
4 el mosterd

Bereiding.

Breek 1 ei in een kleine sauspan. Roer, met het vuur laag, de mayonaise, mosterd en suiker door het ei. Als de saus nét begint te koken, is de saus klaar. Haal de saus meteen van het vuur. Laat de saus afkoelen. Zet de saus daarna minstens 10 minuten in de koelkast.

Doe 6 hele eieren in een pannetje. Bedek de eieren met koud water. Breng het water aan de kook. Kook de eieren 10-12 min. Haal de eieren uit het water. Laat de eieren afkoelen. Pel de eieren.

Verhit de olie in een frituurpan op 190°C. Doe de worst in een kom met de peterselie, citroenrasp, nootmuskaat, marjolein, zout en peper. Kneed met je handen alle kruiden goed door de worst. Bedek de eieren met het worstmengsel (met natte handen om een gelijkmatige laag te krijgen). Rol de eieren door het losgeklopte ei. Rol de eieren dan door de gedroogde broodkruimels. Laat voorzichtig 3 eieren in de frituurpan zakken. Bak de eieren 4-5 min., tot ze diep goudbruin zijn. Keer de eieren tijdens het frituren, zodat ze gelijkmatig bruin worden. Haal de eieren met een schuimspaan uit de olie. Laat de eieren uitlekken op keukenpapier. Herhaal dit met de andere 3 eieren. Serveer de eieren met mosterdsaus.

Tip:

Perfect voor een lichte lunch met een groene salade.

Voor de mosterdsaus:

1 ei
225 g mayonaise
4 el mosterd
2 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Schuimomelet.



Menugang: Ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Met eieren eet u er goed van

Ingrediënten

25 g boter of margarine,
4 eieren
25 g suiker
- suiker, poeder-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Scheid de eieren.
Voeg de helft van de suiker bij het eiwit.
Klop het eiwit met de suiker zeer stijf.
Voeg de rest van de suiker door de dooiers.
Roer het eigeel en de suiker glad.
Spatel het eiwit luchtig door het eigeel.
Voeg het zout toe en spatel het door het mengsel.
Smelt de boter in een koekenpan.
Zet de koekenpan op een matig vuur.
Scheep het eischuim erin.
Strijk de massa glad met een paletmes.
Bak de massa gedurende 2 min. op het vuur.
Laat de massa in de oven bij 160° C 10 min. garen.
Laat de omelet uit de koekenpan op een verwarmde schotel glijden.
Sla de omelet dubbel.
Strooi poedersuiker over de omelet.

Shoarma I.



Menugang: Hoofd-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ tl gemberpoeder
½ el kaneel
1 el kerrie
½ tl kruidnagelpoeder
- nootmuskaat, snufje
1 tl majoraan
2 el olie
½ el paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
500 g varkensfilet, in
smalle reepjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schep de kruiden, de olie en wat zout door het vlees.

Zet het vlees een nacht koel weg.

Schep het vlees de volgende dag in een ingevette ovenschaal.

Schuif de ovenschaal op een rooster 10 cm onder de grill.

Laat het vlees 3 min. grillen.

Schud het vlees om.

Laat het vlees nog eens 3 min. grillen.

Herhaal dit nog tweemaal.

Simit.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

250 g bloem
1 ei
7 g gist, verse of 3½ g
gist, droge
60 g margarine
1 el melk
- melk
1 el olie, olijf-
- sesamzaad
1 el water
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Smelt de margarine.
Laat de margarine wat afkoelen.
Meng de margarine met de olijfolie, melk, water, gist en het ei.
Klop het vloeibare mengsel goed door elkaar.
Zeef de bloem.
Meng het zout met de bloem.
Giet het vloeibare mengsel in een kuiltje in de bloem.
Kneed er een soepel, wat vet aanvoelend deeg van (voeg zonodig nog een tikje water toe).
Wrijf de handen door wat bloem.
Vorm van het deeg ringen zo groot als schoteltjes.
Schik de ringen op een bakblik.
Bestrijk de ringen met wat melk.
Bestrooi de ringen met sesamzaad.
Bak de ringen 30 min. in de tot ze gaar en mooi bruin gekleurd zijn.

Tip:

Dien de simit op met thee of koffie, yoghurt, kaas en/of jam.

Snel ragoutbroodje.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg
- bloem
1 ei
4 kroketten, bevroren of
half bevroren (afhanke-
lijk van de grootte van
de kroket)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm de oven voor op 200°C graden.
Kluts het ei los.
Strooi wat bloem op je werkvlak.
Ontdooi het bladerdeeg en strooi ook daar een
weinig bloem op.
Rol de plak bladerdeeg iets naar één kant uit
tot het om de kroket past (even meten).
Druk niet te hard met de deegroller anders
verliest het bladerdeeg zijn luchtigheid.
Smeer het bladerdeeg met een kwastje aan de
korte kant in met wat ei.
Leg de bevroren (of half ontdooide) kroket erop
en rol het op.
Druk de zijkanten dicht.
Bestrijk met het losgeklopte ei.
Als je een bruiner korstje wilt laat dan het ei op
het broodje even 'drogen' en besmeer het
daarna nog een keer (je hebt toch genoeg ei).
Leg bakpapier (of bakvel) op de bakplaat en leg
de broodjes erop met de naad naar beneden.
Bak ze in de oven op 200°C voor zo'n 25-30
min.
Terwijl het bladerdeeg bakt wordt de bevroren
kroket lekker zacht!
En dan heb je een heerlijk ragoutbroodje en je
zal echt niet weten dat er een kroket in zit!

Tips:

Van het ragoutbroodje kunt u ook borrelhapjes
maken. Snijd het ragoutbroodje in smalle repen
en serveer het als een hartig hapje.

Steinse zomersalade.



Menugang: Bij- /
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: G.J. Stuu

Ingrediënten

2 el azijn
2 eidooiers
200 g kaas, boeren-,
Goudse, jong belegen
1 tn knoflook,
uitgeperst
2 tl mosterd, Franse
- peper
2 el room
2 el sherry
3 tomaten
100 g worst, paling-
(of Zwitserse cervelaat)
- zout

Voor de garnering:
- waterkers, fijne

Bereiding.

Snij de kaas en worst in plakjes.
Snij de kaas en worst daarna in driehoekjes.
Halveer de tomaten.
Verwijder de pitjes en het vocht uit de tomaten
Snij de tomaten in kleine stukjes.
Maak een saus van de overige ingrediënten.
Meng de kaas, worst en tomaatstukjes door de
saus.
Dien de salade in eenpersoonsschaaltjes op en
leg de waterkers langs de rand.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

6 asperges, groene
2 tl boter
2 sn brood, tijger-
1 el crème fraîche
½ el dille
2 eieren, scharrel-
1 el mayonaise
2 rp paprika, rode
- peper
- zout

Bereiding.

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.
Snij de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).
Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 minuten beetgaar.
Laat de asperges uitlekken.
Dompel de paprikareepjes ± 1 minuut in kokend water.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren.
Prak de eieren fijn.
Meng de eieren met de mayonaise, crème fraîche en dille.
Breng de eisalade op smaak met wat zout en peper.
Besmeer het brood met boter.
Verdeel de eisalade over het brood.
Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.
Leg de bundeltjes op de eisalade.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tomaat, ansjovis en kaastosti.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
- oregano
- paprikapoeder
1-2 tomaten, in plakjes
gesneden

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sneetjes brood.
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.
Strooi wat oregano over de sneetjes.
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.
Bak de tosti's 2-3 minuten in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

Tomaten-groentesoep met eirolletjes.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

2 st eieren
2 el kaas,
Parmezaanse, geraspte
1/2
el margarine, vloeibare
2 el melk
1/2
el oregano, gedroogde
1 blk Unox Stevige
Tomaten Groentesoep

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los met melk, kaas en oregano.
Breng de eieren op smaak met peper en zout.
Zet de koekenpan op het vuur.
Verwarm de margarine.
Giet het mengsel in de pan.
Bak er 2 dunne omeletten van.
Rol de omeletten stevig op.
Laat de omeletten afkoelen.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de opgerolde omeletten in reepjes.
Scheep de soep in borden.
Verdeel de omeletten over de borden.

Tomatenrauwkostsalade (voor onderweg).



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezond snacken

Ingrediënten

1 stgl bleekselderij
1 citroen
½ komkommer
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie.
fijngehakte
6 radijsjes
4 tomaten
3 el yoghurtmayonaise

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 137
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht.

Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.

Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.

Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.

Pers de citroen uit.

Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.

Schep de groente erdoor.

Voeg wat peper naar smaak toe.

Laat de salade minstens een kwartier staan.

Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tonijnsalade.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

5 augurkjes
- dille
2 stngl bleekselderij
1 kblk tonijn op olie

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op.
Was de stengels bleekselderij en snijd ze in kleine stukjes.
Snijd de augurkjes in plakjes.
Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.
Maak een sausje van 1 el van de opgevangen olie, 1tl augurkenvocht en wat dille.

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: -

Ingrediënten

3 sn brood
2 pl ham
2 pl kaas
- oregano, verse
- pesto, rode
- tomaatjes, cherry, in plakjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin (halverwege een keer draaien, om beide kanten bruin te krijgen).

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin (halverwege een keer draaien, om beide kanten bruin te krijgen).

Tosti met brie.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Lekker in je vel met Sonja

Ingrediënten

3 spr bieslook
2 pl brie
2 sn brood, casino (vierkant)
2 pl ham, achter-
1 el kaas, room- (Boursin light)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 376
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met de roomkaas.
Neem 1 snee brood.
Leg de plakjes achterham op de roomkaas.
Verdeel de brie over de achterham.
Knip de bieslook in kleine stukjes.
Verdeel de bieslook over de brie.
Leg het 2e sneetje brood op de bieslook.
Rooster de tosti in een voorverwarmd tostiapparaat tot de brie is gesmolten.

Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

5 el aardbeienjam
12 sn brood, pompoen-
12 pl kaas, geiten-, jong
belegen
1 tl mosterd
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
75 g rucolamelange
250 g tomaatjes, cherry-
50 g walnoten

Bereiding.

Besmeer 6 sneetjes brood met 3 el jam.
Beleg ze met de geitenkaas en verdeel er de walnoten over.
Dek af met de andere 6 sneetjes brood.
Verhit in 2 koekenpannen elk 2 el olijfolie.
Bak het brood in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin, of tot de kaas is gesmolten.
Klop intussen een vinaigrette van de resterende 2 el jam, 3 el olijfolie en de mosterd.
Voeg peper naar smaak toe.
Meng de rucolamelange met de tomaatjes en vinaigrette.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de tosti's diagonaal door en leg ze bij de salade.

Tip:

Voeg voor een fris accent aan de vinaigrette 1 el wittewijnazijn of citroensap toe.

Bereidingstijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 898

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tosti met kaas en mosterd.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

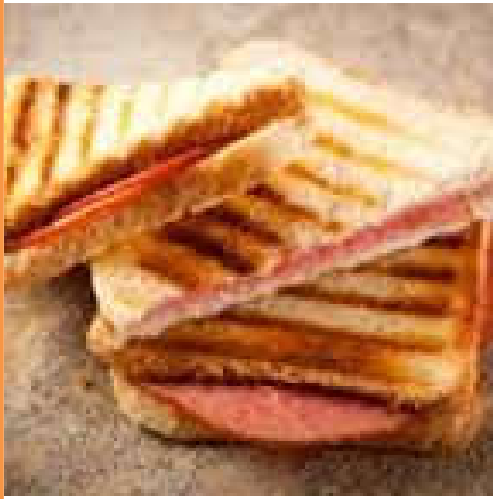
- boter
8 sn brood, wit-
4 pl kaas, belegen
4 tl mosterd, Franse
1 uitje, bos-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 376
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het bosuitje in ringetjes.
Beleg 4 sneetjes met een plak kaas
Besmeer de kaas met mosterd.
Bestrooi de kaas met bosuitjes.
Dek de broodhammen met kaas af met de rest van de boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van de boterhammen met boter.
Bak de tosti's in een grillpan op laag vuur in 5 min. bruin (tot de kaas gesmolten is).

Tosti met salami.



Menugang: Hoofd- / lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Sonja Sprenkels

Ingrediënten

2 sn brood, casino (vierkant)
1 pl kaas
- paprika, reepjes
1 pl salami

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg een boterham met salami.
Leg hele dunne reepjes paprika op de salami.
Leg de kaas op de paprika.
Leg tenslotte een boterham op de kaas.
Stop het geheel in het tosti apparaat en bakken maar.

Tosti van Paasbrood.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

1 appel, in plakjes
1 banaan, in plakjes
4 el boter
8 sn brood, Paas-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal met een lepeltje het amandelspijs uit het Paasbrood.
Strijk met een mes het amandelspijs uit over de sneetjes.
Schil de appel.
Snijd de appel in vier stukken.
Haal het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in plakjes.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Leg op 1 sneetje Paasbrood plakjes appel en banaan.
Leg het ander sneetje er met de spijskant op.
Bestrijk de buitenkant van de sneetjes dun met boter.
Bak de tosti in een tosti-apparaat of in een tosti-ijzer goudbruin.
Leg de tosti op een bord, samen met een servet.

Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes.

(airfryer)



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Henk Zwierts

Ingrediënten

- beenham
- 1 meergranen
afbaktriangel
- paprikastukjes
- spekjes
- uienringen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het meergranenbroodje open.
Leg er een plakje beenham tussen, samen met
de spekjes, uien en paprikastukjes.
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C
af.

Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
**Bron: Sandstorms-
kookboek.nl**

Ingrediënten

150 g bloem
5 eiwitten
**250 g garnalen in
marinade**
¼ l ketjap
- reuzel
1 gls wijn, land-

Bereidingstijd: 55 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade.
Laat de garnalen uitlekken.
Maak van de bloem en de eiwitten een glad beslag.
Maak in een koekenpan het vet flink heet maken.
Doe een lepel beslag in het vet.
Doe een paar lepels garnalen op het beslag.
Bedek de garnalen met een paar lepels beslag.
Laat de pannenkoek bakken tot het beslag aan de bovenkant droog is.
Keer daarna de pannenkoek.

Tip:

Vervang de garnalen eens door shrimps en/of stukjes krab of kreeft.

Verloren brood.



Menugang: Ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
o.a. Menuplanner.be

Ingrediënten

12 sn brood, wit-, oud
5 eieren
- kaneel
2 dl melk
- olie, olijf- (of bakboter)
- suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de eieren en de melk goed door elkaar.
Haal de sneetjes brood door het eimengsel.
Bak het brood vervolgens in de koekenpan met wat olijfolie.
Haal de gebakken sneetjes door de kaneelsuiker.

Welsh rarebit.



Menugang: -
Keuken: Britse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

4 sn brood, casino, wit,
dikke, geroosterd
250 g Cheddar, in kleine
blokjes
2 tl mosterd, Engelse
2 dl Pale Ale
- peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

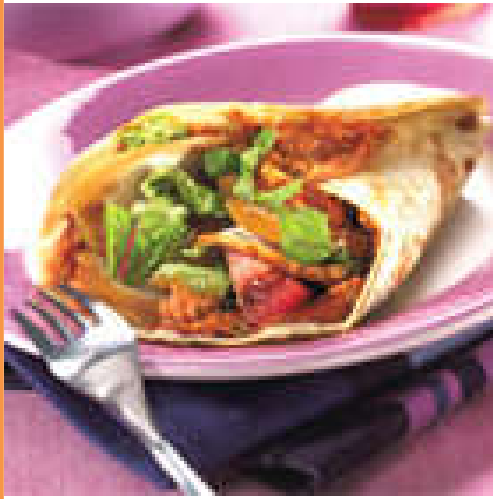
Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Verwarm het bier met de kaas, mosterd en
peper al roerend tot een vloeibare massa.
Leg het brood op bakpapier.
Schenk het kaasmengsel over het brood.
Laat het brood onder de grill 2 minuten kleuren.

Tip:

Leg eerst wat uitgebakken spekjes, een plakje
ham, schijven tomaat of een spiegelei op het
brood.

Wrap met roomkaas en fricandea.



Menugang: Hapje / lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

1 pk wraps (Honig)
125 g roomkaas met tuinkruiden
150 g fricandea
100 g sla, eikenbladmelange

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smeer de wraps dik in met de roomkaas tuinkruiden.
Beleg de wraps met de plakjes fricandea.
Verdeel de sla over de wraps.
Rol de wraps op.
Snijd de wraps schuin door.

Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: C1000

Ingrediënten

8 el crème fraîche
4 Kaiserbroodjes (af te bakken)
1 limoen
- peper, versgemalen
20 g rucola
4 el zalmeitjes
200g zalmfilet, gerookte, Noorse

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen onder stromend water schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers de limoen uit.
Klop de limoenrasp met het sap door de crème fraîche.
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Laat de broodjes iets afkoelen.
Snijd de Kaiserbroodjes open.
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.
Lepel de crème fraîche over de zalm.
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.

Zoete boterham.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Kookschriftje voor de magnetron

Ingrediënten

1 boterham
- banaan
- chocoladepasta
(- kokos, gemalen)
- margarine

Bereidingstijd: 1-2 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de boterham dunnetjes met margarine.
Besmeer de boterham vervolgens dik met chocoladepasta.
Beleg de boterham met plakjes banaan.
Leg een stukje keukenpapier op de (glazen) magnetronschaal.
Leg de boterham op het keukenpapier.
Verhit de boterham ca. 1 min. op vol vermogen.
Bestrooi de boterham eventueel met wat gemalen kokos.