

GEZONDE LUNCH

*Voor meer inspirerende gezonde lunchgerechten bekijk:
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/gezonde-lunch-recepten.aspx>*

Tonijn-bonensalade

Wat een verwennerij! Zowel voor de lunch als het avondeten.

- 2 personen 15-30 minuten hoofdgerecht, lunch

Ingrediënten

- 300 gram sperziebonen
- 100 gram kerstomaatjes
- 1 bosui of stukje prei
- 1 kleine pot witte bonen (uitlekgewicht ca. 220 gram)
- 10 blaadjes basilicum
- citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- peper
- 1 blikje tonijn op water (naturel)
- 4 volkoren boterhammen

Bereiding

1. Maak de sperziebonen schoon en breek ze in drieën.
2. Kook de sperziebonen in weinig water in 10 minuten beetgaar. Laat ze afkoelen.
3. Was de tomaatjes en halveer ze.
4. Maak de bosui of het stukje prei schoon en snijd het in smalle ringen.
5. Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
6. Was de basilicum.
7. Maak een saus van citroensap, de olie, peper en kleingesneden basilicum.
8. Meng de saus door de groente en de witte bonen.
9. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes. Meng de vis voorzichtig door de salade.
10. Geef er brood bij.



Bron: www.voedingscentrum.nl

DE GEZONDE WEEK

FITR
C O M P A N Y

Pompoensoep met appel en kikkererwten

- 3 personen 30+ minuten hoofdgerecht en lekker als lunch

Ingrediënten

- 1 kleine pompoen, winterwortel en ui
- stukje gemberwortel (ter grootte van ½ duim)
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- stukje prei
- 1 appel
- kerriepoeder
- 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 265 gram)
- 1 klein volkoren stokbrood

Bereiding

1. Was de pompoen en winterwortel goed en snijd het in stukken. Verwijder de draden en pitjes.
2. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
4. Verwarm 1 eetlepel margarine in een soeppan en fruit hierin de ui met de geraspte gember en de gemalen komijn.
5. Voeg de stukken pompoen en wortel toe met 600 ml water en het stukje bouillontablet. Breng dit aan de kook en kook de groente in ca. 15 minuten gaar.
6. Maak de prei schoon en snijd het in ringen en schil de appel, maak hier blokjes van.
7. Bak de ringetjes prei en de helft van de appelblokjes in de rest van de margarine zacht.
8. Stuif er een beetje kerriepoeder over.
9. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af.
10. Doe de helft van de appel bij de pompoen en pureer de soep met een staafmixer.
11. Voeg de kikkererwten toe en breng de soep weer aan de kook.
12. Schep aan tafel wat appelblokjes met prei op de soep. Voor meer bite serveer er geroosterd brood bij.



Bron: www.voedingscentrum.nl

Roerei met tomaat op toast

- 2 personen 0-15 minuten ontbijt, lunch

Ingrediënten

- 1 tomaat
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 1 eetlepel olie
- ¼ theelepel gemalen komijn
- peper
- 2 volkoren boterhammen

Bereiding

1. Was de tomaat en snijd hem in kleine blokjes.
2. Breek de eieren in een kom en klop ze los met de melk.
3. Verhit de olie in de pan en bak de tomatenblokjes een paar minuten.
4. Zet het vuur wat lager en voeg de eieren toe.
5. Schep het mengsel met een houten lepel steeds van buiten naar het midden van de pan.
6. Het ei is klaar als het gestold is maar nog wel wat vochtig.
7. Breng op smaak met komijn en peper.
8. Rooster de boterhammen en verdeel het roerei erover.



Bron: www.voedingscentrum.nl

DE GEZONDE WEEK

FITR
C O M P A N Y

Gevulde paprikasoep

Een hartverwarmende soep vol goede voedingsstoffen.

- 2 personen 15-30 minuten hoofdgerecht, lunch

Ingrediënten

- 1 ui
- 3 rode paprika's
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- 1 dunne prei
- 1 kleine pot of blik bruine bonen
- 2 plakjes achterham
- peper
- 4 volkoren boterhammen

Bereiding

1. Pel de ui en snijd hem klein.
2. Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
3. Smoor de ui en de paprika zacht in de margarine en pers het teentje knoflook er boven uit.
4. Bak de tomatenpuree kort mee.
5. Voeg 500 ml water toe en kook de soep 10 minuten.
6. Pureer de massa in een keukenmachine of met een staafmixer.
7. Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen.
8. Spoel de bruine bonen af in een zeef.
9. Snijd de ham in reepjes.
10. Roer de prei, de bruine bonen en de ham door de soep en kook de soep nog 5 minuten.
11. Maak de soep op smaak met wat peper en geef er brood bij.



Bron: www.voedingscentrum.nl



DE GEZONDE WEEK

FITR
C O M P A N Y

Broodje biet

Met dit broodje biet maak je van de lunch iets bijzonders.

- 2 personen 15-30 minuten lunch

Ingrediënten

- 2 uien
- ½ eetlepel olie
- 1 eetlepel azijn
- 1 gare rode biet
- 2 meergranenbroodjes
- halvarine
- 2 eetlepels dikke, halfvolle yoghurt
- rucola
- 2 plakjes casselerrib
- ½ appel
- broccocress of sterkers

Bereiding

1. Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
2. Smoor de uien in de olie in 10 minuten gaar.
3. Maak de uien op smaak met de azijn en wat peper en laat het afkoelen.
4. Schil de biet en schaaf hem in dunne plakjes.
5. Snijd de broodjes open. Besmeer de onderste helften met de halvarine, bestrijk met de yoghurt en beleg ze met wat rucola, uiencompote, de casselerrib en de plakjes biet.
6. Snijd de appel in dunne partjes.
7. Garneer het broodje met de partjes appel, de rest van de uiencompote en een plukje cress.



Bron: www.voedingscentrum.nl

