



10 gezonde
lunchrecepten
voor op je werk,
onderweg of
thuis.

De Friesland



LUNCHBOX

De lente in een kom

Met deze vrolijke én heerlijke poké bowl wordt het vanzelf lente in je keuken. Heerlijk als thuiswerklunch, maar ook prima als diner!

Ingrediënten (1 persoon)

Voor de rijst:

250 gram sushirijst
8 eetlepels rijstazijn
2 theelepel zout
2 theelepels kristalsuiker

Voor de marinade:

1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels sojasaus
1/4 theelepel sriracha
1/4 theelepel sesamolie
Sap van een 1/4 limoen

Voor de topping:

300 gram zalmfilet of 300 gram tofu
1 winterwortel
200 gram sojaboontjes (edamame)
1 avocado
8 radijsjes
100 gram rode kool
halve komkommer
sesamzaadjes en/of chilivlokken (optioneel)

Zo maak je het

1. Bereid de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm intussen in een andere pan de rijstazijn, het zout en de suiker. Roer tot de suiker is opgelost. Meng ongeveer driekwart van het azijnmengsel door de gekookte rijst. Houd het andere deel apart. Laat de rijst met de dressing volledig afkoelen.
2. Maak je de poké bowl met zalm? Meng dan de mayonaise met de sojasaus, sriracha, sesamolie en limoensap. Snijd de zalm in kleine blokjes en meng door het mayonaisemengsel. Laat marineren terwijl je de groente snijdt.
3. Maak je de poké bowl met tofu? Meng dan eerst alleen de sojasaus, sriracha, limoensap en sesamolie. Snijd de tofu in blokjes en roer door het mengsel. Bak de tofu op hoog vuur krokant. Laat iets afkoelen en voeg dan de mayonaise toe. Snijd de radijs in dunne plakjes. Meng met het overgebleven deel van het azijnmengsel en laat even marineren. Snijd de winterwortel in lange linten (gebruik hiervoor een mandoline of dunschiller) en de avocado in plakken. Snijd de rode kool zo fijn mogelijk. Halveer de komkommer en snijd in plakjes.
4. Verdeel de rijst over vier kommen. Beleg vervolgens met de zalm of tofu, avocado, wortellinten, rode kool, sojaboontjes en komkommer. Maak af met de sesamzaadjes en eventueel chilivlokken.

LUNCHBOX

Epke's salade met gegrilde groenten en halloumi

Een heerlijk vitaminebommetje. Dat is deze salade met gegrilde groenten en halloumi! En dankzij alle vitaminen, mineralen, vezels en eiwitten is ie dé favoriet van Epke Zonderland. Hij eet de salade het liefst als lunch na een training of als bijgerecht bij het diner.

Ingrediënten (voor 4 personen)

1 aubergine	75 gram rucola
1 courgette	20 gram geroosterde pijnboompitten
1 paprika	2 eetlepels olijfolie
1 grote rode ui	peper en zout, naar smaak
225 gram halloumi	optioneel: tzatziki

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd alle groenten in grove stukken en doe ze in een ovenschaal. Voeg de olijfolie toe én peper en zout naar smaak. Roer goed door, zodat alle groenten bedekt zijn met een laagje olijfolie. Bak de groenten circa 25 tot 30 minuten in de oven.
2. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Laat afkoelen.
3. Zet alvast een grillpan op het vuur, zodat de pan kan opwarmen. Heb je geen grillpan? Dan kun je ook een gewone koekenpan gebruiken. Snijd de halloumi in plakken en besprenkel ieder plakje met een beetje olijfolie. Grill de halloumi circa 3 minuten per kant, totdat er mooie, goudbruine grillstrepen ontstaan.
4. Meng de gegrilde groenten in een ruime schaal met de rucola. Sprenkel de pijnboompitten erover en leg de plakken halloumi bovenop. Serveer met de tzatziki.





LUNCHBOX

Irish soda bread

Ik ga een dagje weg en neem mee... zelfgemaakt brood?! In minder dan een uur maak Irish soda bread. Duik dus 's ochtends even de keuken in en verras jouw vrienden of familie tijdens de lunch met knapperig, versgebakken brood. Serveer met een smakelijke spread van rode biet en geitenkaas.

Ingrediënten

500 gram bloem

8 gram zout

1,5 theelepel baking soda (zuiveringszout)

400 ml koude karnemelk

1 ei

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een kom de bloem, baking soda en het zout. Voeg hieraan de karnemelk en het ei toe en meng goed door, tot je geen droge plekken meer ziet en er een samenhangend deeg ontstaat. Het deeg is plakkerig, dat hoort zo. Strooi bloem op je aanrecht en stort hierop het deeg. Vorm het deeg met je handen tot een bol. Dit gaat het beste met wat bloem op je handen. Leg de deegbol op de bakplaat. Snijd met een scherp mes een kruis in het deeg. Maak de inkepingen ongeveer 2 centimeter diep.
3. Bak het brood in het midden van de oven in 35 tot 45 minuten gaar en goudbruin. Laat even afkoelen op een rooster en wikkel dan in een schone theedoek: zo voorkom je dat het brood hard wordt. Je brood is nu klaar om mee te nemen!

Spread van rode biet en geitenkaas

Doe 200 gram gekookte rode bieten, 125 gram zachte geitenkaas, 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel honing in een keukenmachine. Meng tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout en garneer met pijnboompitten en tuinkers.



LUNCHBOX

Pannenkoeken met fruit

Gezond eten is belangrijk voor een vitaal leven. En gelukkig is gezond eten eenvoudig! Maak bijvoorbeeld deze lekkere pannenkoekjes. Ze passen goed in een gezond eetpatroon, doordat je de helft van de bloem vervangt door volkorenmeel en ze belegt met vers fruit. Ook heerlijk voor de kinderen en leuk om samen te maken!

Ingrediënten

Voor het beslag (circa 8 pannenkoeken):

100 gram tarwebloem
200 gram volkoren tarwemeel
500 milliliter melk
2 eieren
1 theelepel bakpoeder
snuf zout
olijfolie, om te bakken

Voor de topping:

aardbeien, in plakjes
bananen, in plakjes
aardbeienspread
verse munt

Zo maak je het

1. Mix meel, bloem, bakpoeder en zout in een grote mengkom. Voeg de melk toe en klop met een garde tot een glad mengsel. Voeg de eieren toe en mix tot een glad beslag ontstaat.
2. Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan. Schep ongeveer een soeplepel beslag in de pan. Draai de pan rond, zodat de hele pan bedekt is met beslag.
3. Bak de pannenkoek op middelhoog vuur tot de bovenkant droog is. Draai om en bak de andere kant gaar en goudbruin (in circa 1 tot 2 minuten). Herhaal met de rest van het beslag.
4. Besmeer de pannenkoeken met aardbeienspread en beleg ze met de aardbeien en bananen. Bestrooi met de muntblaadjes. Vouw iedere pannenkoek twee keer dubbel.

Tip: ben je niet zo'n zoetekauw? Denk dan eens aan een hartige pannenkoek! Beleg je pannenkoek met spinazie die je kort hebt geroerbakt, cherrytomaatjes en geitenkaas. Breng op smaak met peper en zout.

LUNCHBOX

Zomerse fruitsmoothie

Met een gezellige picknick in de tuin creëer je dat fijne vakantiegevoel. Vul een mand met allerlei lekkers, zoals een stokbrood, een salade en deze heerlijke zomerse smoothie. Zoek een fijn plekje in de tuin of het park, leg een kleedje neer en smullen maar!

Ingrediënten

250 gram aardbeien

1 banaan (liefst bevroren in stukjes)

250 milliliter kokosmelk

geraspte schil van een halve citroen

2 ijsblokjes

Zo maak je het

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot je een zacht en romig mengsel hebt. Heb je geen blender, dan kun je een staafmixer gebruiken.





LUNCHBOX

Pompoencake met cream cheese frosting

Als je van worteltjestaart houdt dan ga je dit ook lekker vinden: pompoencake! Hij valt in de categorie gezonde baksels en is heerlijk kruidig. Heerlijk voor thuis en onderweg!

Ingrediënten

Voor de cake:

400 gram pompoen, in blokjes
200 gram bloem
175 gram donkere basterdsuiker
2 tl kaneelpoeder
1 tl koek- en speculaaskruiden
snuf zout
2 tl bakpoeder
1 tl baking soda
170 gram boter
3 eieren handje pecannoten, fijngehakt

Voor de cream cheese frosting:

100 gram ongezouten roomboter
200 gram roomkaas
125 gram poedersuiker
1,5 tl vanille aroma

Zo maak je het

1. Kook de pompoenblokjes circa tien minuten in ruim water. Giet af en laat afkoelen.
2. Verwarm de oven op 180 graden. Vet een cakevorm in met boter en bekleed met bakpapier.
3. Meng in een grote kom de bloem, basterdsuiker, zout, kaneelpoeder, koek- en speculaaskruiden, bakpoeder en baking soda.
4. Doe de afgekoelde pompoenblokjes in een keukenmachine en mix tot een gladde puree.
5. Voeg de eieren en boter toe aan de pompoenpuree en roer door. Voeg het pompoenmengsel toe aan het bloemmengsel. Voeg ook de pecannoten toe (houd een deel van de noten achter ter garnering). Roer door tot je een glad beslag hebt.
6. Giet het beslag in de cakevorm en bak de cake in circa zestig minuten gaar en goudbruin. Haal de cake uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.
7. Cream cheese frosting: doe alle ingrediënten in een kom en klop met een mixer tot een luchtig geheel (zo'n vier tot vijf minuten). Bestrijk de afgekoelde cake met de frosting en garneer met de achtergehouden pecannoten.



LUNCHBOX

Hartige muffins met paprika en lente-ui

Deze hartige muffins zijn ideaal voor onderweg. Neem ze mee als snack tijdens een fiets- of wandeltocht of serveer ze bij een zomerse picknick.

Ingrediënten

275 gram bloem
1 zakje bakpoeder (16 gram)
1 theelepel zout
1 theelepel oregano
1 ei
80 milliliter neutrale plantaardige olie (bijv. zonnebloemolie)
275 milliliter karnemelk
1 rode paprika, in kleine stukjes gesneden
1 lente-ui, in ringetjes
15 gram verse basilicum
handje pompoenpitten

Verder nodig: muffinbakblik met muffinpapiertjes

Zo maak je het

1. Rooster de pompoenpitten in een droge pan. Laat afkoelen.
2. Meng bloem, bakpoeder, oregano en zout in een ruime kom en roer deze door elkaar met een garde.
3. Meng ei, olie en karnemelk in een andere kom en klop deze even los.
4. Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge en roer met een houten lepel tot het beslag gemengd is.
5. Voeg de paprika, lente-ui, basilicum en pompoenpitten toe en roer tot alles goed gemengd is. Houd een klein deel van de paprika en pompoenpitten achter de hand voor de garnering.
6. Schep het beslag in de holletjes van het bakblik. Strooi de achtergehouden paprika en pompoenpitten over de muffins.
7. Bak de muffins in 30 - 40 minuten gaar en mooi goudkleurig in een op 200 graden voorverwarmde oven. Om te testen of je muffins gaar zijn, steek je er een cocktailprikker in. Komt deze er schoon en droog uit, dan zijn je muffins klaar om uit de oven gehaald te worden.
8. Haal de muffins uit het bakblik en laat afkoelen op een rooster.

LUNCHBOX

Eiersalade met bosui en bieslook

Zelf eiersalade maken kan iedereen, je hebt er maar weinig voor nodig en het is echt makkelijk. Heerlijk op een geroosterde boterham, een toastje of een broodje.

Ingrediënten

- 10 eieren
- 5 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- 1 theelepel kerriepoeder
- 2 lente-uitjes
- 30 gram bieslook

Zo maak je het

1. Kook de eieren totdat ze hardgekookt zijn. Laat ze schrikken in koud water en pel ze. Leg ze daarna nog 10 minuten in een bak (ijs)koud water. Dep droog.
2. Halveer de eieren, lepel het eigeel eruit en doe in een flinke kom of schaal.
3. Prak met een vork het eigeel. Voeg de mayonaise, crème fraîche, peper, zout en kerriepoeder toe en roer goed door.
4. Snijd alle eiwitten in kleine stukjes, hak de bieslook fijn en snijd de lente-uitjes. Roer door het eigeelmengsel.
4. Serveer de eiersalade op een broodje naar keuze en garneer met bijvoorbeeld kiemgroente, rucola gehalveerde cherrytomaatjes of plakjes komkommer.





LUNCHBOX

Viskoekjes van kabeljauw

Vis is onderdeel van een gezond eetpatroon. Visvetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten. Deze koekjes zijn onweerstaanbaar en eenvoudig te maken.

Ingrediënten

250 ml volle melk
6 lente-uitjes, in ringen, ook het groen
500 g kabeljauwfilet
600 g kruimige aardappels,
geschild, in grove stukken gesneden
500 g babypinazie, gewassen
olie om te bakken

Zo maak je het

1. Verwarm de melk met 250 ml water in een ruime pan. Doe de lente-uitjes erbij. Voeg de vis toe zodra de melk tegen de kook aan komt, draai het vuur uit en doe het deksel op de pan. Laat zo 5 min staan.
2. Schep de vis met een schuimspaan uit de pan. Verwijder het vel en de graten en trek de vis in stukjes en leg ze in een kom. Schep nu de lente-uitjes uit de pan en doe ze bij de vis. Gooi het pocheeracht niet weg!
3. Doe de aardappelstukken in een pan met ruim koud water. Voeg zout toe en breng aan de kook. Laat de aardappels 10-15 min koken tot ze gaar en zacht zijn. Giet ze goed af, doe ze terug in de pan en stamp ze tot puree (of pureer ze in de pureeknijper). Laat afkoelen.
4. Voeg de vis en lente-ui toe aan de afgekoelde puree. Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het mengsel in 8 porties en vorm er koekjes van. Zet ze 20 min koud weg.
5. Verhit olie in een grote pan en voeg de spinazie toe. Laat hem al omschepend slinken.
6. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de viskoekjes 4-5 min aan elke kant tot ze goudbruin zijn.

LUNCHBOX

Paprika-wortelsoep

Omdat je zoon natgeregend thuiskomt. Je tante door een moeilijke tijd gaat. Of omdat je de burens graag beter wilt leren kennen. Wat de reden ook is, soep is altijd goed. Met zo'n kom dampende, zelfgemaakte soep zeg je: ik denk aan je en ben er voor je!

Ingrediënten

Voor de soep:

2 eetlepels olijfolie

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngesneden

1 kleine venkelknol, in stukjes

3 of 4 grote wortels, in stukjes

1 eetlepel verse tijmblaadjes

2 eetlepels balsamicoazijn

1 geroosterde paprika, vers of uit een pot

4 eetlepels gekookte cannellini-bonen, uitgelekt

2 eetlepels tomatenpuree

1 liter groentebouillon

zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Voor de knoflookcroutons:

4 sneetjes oud brood, in blokjes

1/2 teentjes knoflook, fijngesneden
olijfolie

zeezout en versgemalen peper,
naar smaak

Zo maak je het

1. Verhit de oven op 180 graden Celsius.
2. Verhit de olijfolie in een grote pan op matig vuur. Voeg de ui en een snufje zout en peper toe en bak de ui circa 5 minuten tot hij glazig wordt. Doe de knoflook, venkel, wortels en tijmblaadjes erbij. Bak alles al roerend circa 10 minuten tot de randjes van de wortels bruin worden.
3. Voeg de balsamicoazijn, paprika, cannellini-bonen, tomatenpuree, groentebouillon en eventueel zout en peper toe. Laat 15 tot 20 minuten rustig pruttelen, tot de wortels zacht zijn.
4. Maak ondertussen de croutons. Meng de broodblokjes op een bakplaat met een scheutje olijfolie en de knoflook. Strooi er zout en peper over. Bak de croutons 10 minuten in de oven tot ze krokant zijn.
5. Pureer de soep glad in een krachtige blender of met de staafmixer.
6. Serveer de soep in kommen. Maak af met een scheutje olijfolie en de croutons.

