

ANTI-BUIKVET · SNEL & LICHT

200 Gezonde *Lunchrecepten*

Eiwitrijke lunches met veel groente en gezonde vetten, voor elke dag van de week. Allemaal klaar in maximaal 15 minuten.

200	± 310	≤ 15
RECEPTEN	KCAL GEMIDDELD	MINUTEN

WELKOM

Gezond lunchen zonder gedoe

De lunch is het moment waarop het vaak misgaat: een broodje uit de automaat, iets zoets bij de koffie en om vier uur een dip.

Dit boek helpt je daar vanaf. Je vindt hier 200 lunches die je in maximaal een kwartier maakt, met ingrediënten uit de gewone supermarkt. Elk recept is voor **1 persoon** en heeft een flinke portie eiwit, veel groente, langzame koolhydraten en een beetje gezond vet. Zo zit je lang vol en heb je minder trek in tussendoortjes.

Buikvet verdwijn je niet met één recept, maar met wat je elke dag eet. Een lichte, eiwitrijke lunch helpt je om de rest van de dag rustig door te komen. De meeste recepten hebben tussen de 250 en 450 kcal; bij elk recept staat een schatting, berekend op basis van de ingrediënten.

1 Eiergerechten 33
2 Salades 33
3 Bowls 32
4 Wraps & sandwiches 35
5 Soepen 34
6 Visgerechten 33

Zo is elk recept opgebouwd

Eiwit uit ei, vis, kip, kwark, yoghurt, hüttenkäse, tofu of peulvruchten.
Groente in alle kleuren, rauw of kort gegaard.
Langzame koolhydraten zoals volkorenbrood, roggebrood, quinoa, bulgur of linzen.
Gezond vet uit olijfolie, avocado, noten of zaden.

Maten

1 el (eetlepel)	15 ml
1 tl (theelepel)	5 ml
1 handje bladgroente	± 25 g
1 blikje tonijn	± 120 g uitgelekt
Oven	boven- en onderwarmte
kcal	schatting per portie

SLIM VOORBEREID

Tips voor snelle lunches

1 **Kook op zondag je basis**
Kook quinoa, bulgur, boekweit of zilvervliesrijst voor drie dagen en bewaar ze afgesloten in de koelkast.

2 **Kook een paar eieren tegelijk**
Ongepeld blijven hardgekookte eieren 5 dagen goed. Handig voor salades, bowls en sandwiches.

3 **Snijd groente van tevoren**
Paprika, wortel, komkommer en radijs blijven in een bakje met een vochtig keukenpapiertje dagen knapperig.

4 **Houd toppings bij de hand**
Walnoten, pompoenpitten, lijnzaad en sesamzaad in kleine potjes maken elke lunch in één beweging af.

5 **Neem mee zonder slap worden**
Doe dressing, saus of avocado in een apart bakje en meng pas vlak voor het eten.

6 **Wissel af**
Varieer tussen de categorieën: zo krijg je vanzelf meer verschillende groente en eiwitbronnen binnen.

Je basisvoorraad

Koelkast
Eieren, magere kwark, Griekse yoghurt, hüttenkäse, feta, tofu, gerookte zalm, haring, gerookte kipfilet

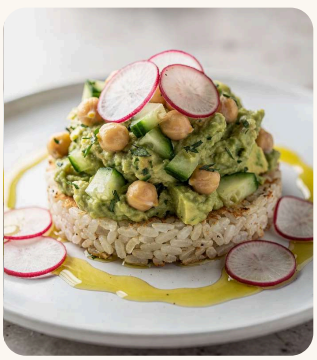
Groente
Spinazie, rucola, boerenkool, komkommer, paprika, wortel, tomaatjes, radijs, courgette, avocado

Voorraadkast
Tonijn in water, linzen, kikkererwten, witte bonen, quinoa, bulgur, volkoren wraps, roggebrood, crackers

Smaakmakers
Olijfolie, mosterd, sojasaus, appelazijn, hummus, pesto, citroenen, knoflook, verse kruiden

Noten & zaden
Walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, chiazaad, sesamzaad






INHOUD

Alle recepten

Eiergerechten 33

1 Spiegeleieren op warme linzen ... 7
2 Gepocheerd ei op rijstwafels m... 8
3 Omelet met gerookte kip en pa... 9
4 Roerei op rijstwafels met avoca... 10
5 Eitje in paprika uit de oven 11
6 Spinaziefrittata met hüttenkäse 12
7 Boekweit met spinazie, kikkerer... 13
8 Shakshuka met linzen en wortel 14
9 Rijstwafel met avocado, wortel ... 15
10 Quinoa met avocado, kikkererw... 16
11 Eiermuffins met rucola en toma... 17
12 Gebakken eieren met linzen en ... 18
13 Toast met gerookte zalm en ge... 19
14 Roerei met tonijn en boerenkool 20
15 Bord met gebakken ei, boerenk... 21
16 Luchtige eiwitomelet met kwar... 22
17 Roerei met gerookte makreel e... 23
18 Roerei met gerookte kip en ch... 24
19 Turkse eieren: gepocheerd ei o... 25
20 Frittata met gerookte zalm en ... 26
21 Aziatische omelet met tofu en ... 27
22 Boerenkool-eierpannenkoekje ... 28
23 Spinazie-kwarkomelet 29
24 Avocadobowl met gepocheerd... 30
25 Gekookte eieren met linzen-ko... 31
26 Roerei met gerookte zalm en w... 32
27 Tonijnomelet met paprika 33
28 Bowl met geroosterde kikkerer... 34
29 Zalm-avocadotorentje met rijs... 35
30 Spiegeleieren met kikkererwte... 36
31 Linzenbowl met gerookte zalm ... 37
32 Open wrap met roerei, linzen e... 38
33 Groene wrap met roerei, boere... 39

Salades 33

34 Tonijn-courgettesalade met pe... 41
35 Witte-bonensalade met tonijn ... 42
36 Haring op kruidenbulgur met t... 43
37 Tonijnsalade met paprika in sla... 44
38 Lauwe boekweitsalade met lin... 45
39 Boerenkoolsalade met ei en ap... 46
40 Hüttenkäsesalade met wortel, ... 47
41 Panzanella met tonijn 48
42 Groene salade met gekookt ei, ... 49
43 Salade met gerookte zalm, pap... 50
44 Eiersalade met geraspte wortel... 51
45 Boerenkoolsalade met kruiden... 52
46 Gegrilde kip op courgettelinte... 53
47 Salade met krokante tofublokj... 54
48 Koolsalade met ei en wortel 55
49 Bulgursalade met hüttenkäse, ... 56
50 Lauwe kikkererwten-courgette... 57
51 Salade met sardines, avocado ... 58
52 Kikkererwtensalade met tomaa... 59
53 Warme spinaziesalade met ger... 60
54 Linzensalade met gegrilde cour... 61
55 Tomaten-komkommersalade ... 62
56 Kikkererwtensalade met avoca... 63
57 Courgettelintensalade met ton... 64
58 Hüttenkäse met veldsla, radijs ... 65
59 Spinaziesalade met tofu, citroe... 66
60 Kikkererwten-komkommersala... 67
61 Haringsalade met walnoten en ... 68
62 Rucolasalade met ei, peer en w... 69
63 Citroenquinoa met hüttenkäse... 70
64 Edamame-noedelsalade met t... 71
65 Linzensalade met wortel, courg... 72
66 Kip-boerenkoolsalade met wal... 73

Bowls 32

67 Hartige yoghurtbowl met linzen... 75
68 Hartige kwarkbowl met spinazi... 76
69 Haringbowl met quinoa, komko... 77
70 Quinoabowl met tofu, avocado... 78
71 Linzen-hummusbowl met radijs 79
72 Yoghurtbowl met tofu, tomaat ... 80
73 Linzenbowl met yoghurt, tomaa... 81
74 Kwarkbowl met gerookte zalm ... 82
75 Paprika-yoghurtbowl met geba... 83
76 Kerrielinzen op kwark met tom... 84
77 Pittige yoghurtbowl met tofu, p... 85
78 Kwarkbowl met tonijn en komk... 86
79 Kipbowl met knoflookyoghurt e... 87
80 Yoghurtbowl met kikkererwten ... 88
81 Kwarkbowl met tonijn en radijs 89
82 Yoghurtbowl met ei, paprika e... 90
83 Kwark met gegrilde courgette e... 91
84 Kwark-quinoabowl met komko... 92
85 Kikkererwten-courgettebowl ... 93
86 Hüttenkäsebowl met radijs en ... 94
87 Komkommer-eibowl met kwar... 95
88 Hüttenkäse met spinazie en p... 96
89 Zalmbowl met quinoa, spinazie ... 97
90 Pokébowl met tofu, avocado e... 98
91 Kwarkbowl met walnoten, boer... 99
92 Hüttenkäse-quinoabowl met ... 100
93 Quinoabowl met krokante tofu... 101
94 Linzenbowl met wortel, yoghu... 102
95 Haringbowl met yoghurt, quin... 103
96 Quinoa met courgettelinten e... 104
97 Kwarkbowl met rucola, wortel ... 105
98 Tonijnbowl met quinoa, komk... 106

Wraps & sandwiches 35

99 Wrap met gerookte kip, rucol... 108
100 Volkorentoast met gebakken t... 109
101 Rijstwafels met kikkererwten-... 110
102 Wrap met tofu, boerenkool en r... 111
103 Roggebrood met hummus, ko... 112
104 Groene wrap met hummus, wo... 113
105 Wrap met hüttenkäse, paprika... 114
106 Wrap met kruidenkwark, worte... 115
107 Tonijnwrap met komkommer e... 116
108 Rijstwafels met hüttenkäse, wo... 117
109 Volkorensandwich met tonijns... 118
110 Eiersalade-sandwich met spin... 119
111 Wrap met haring, avocado en ... 120
112 Wrap met gerookte kip, radijs ... 121
113 Volkorensandwich met walnot... 122
114 Wrap met tonijn en gegrilde c... 123
115 Tonijn-avocadowrap met po... 124
116 Linzenwrap met komkommer ... 125
117 Haringwrap met paprika en le... 126
118 Wrap met gerookte zalm, kom... 127
119 Haringwrap met komkommer ... 128
120 Groene kwarkwrap met boere... 129
121 Zalm-avocadowrap met spina... 130
122 Roggebrood met haring, radijs ... 131
123 Crackers met tonijnspread en ... 132
124 Wrap met gerookte kip en avo... 133
125 Wrap met tzatziki-kwark en k... 134
126 Roggebrood met haring, komk... 135
127 Wrap met linzen en avocado 136
128 Pita met ei, komkommer en tz... 137
129 Wrap met gemarineerde tofu ... 138
130 Kipwrap met avocado en cou... 139
131 Tonijnwrap met paprika en to... 140
132 Kipwrap met wortel en komko... 141
133 Wrap met kwark, komkommer... 142

Soepen 34

134 Heldere gemberbouillon met t... 144
135 Thaise paprika-kokossoep me... 145
136 Gazpacho met hüttenkäse 146
137 Boerenkoolsoep met linzen 147
138 Romige avocado-courgetteso... 148
139 Stracciatella met courgette 149
140 Bloemkool-kerriesoep met kik... 150
141 Romige kikkererwtensoep met ... 151
142 Geroosterde paprikasoep met... 152
143 Romige courgettesoep met ge... 153
144 Pompoensoep met tofucrout... 154
145 Snelle kippensoep met paprika 155
146 Romige boerenkoolsoep met ... 156
147 Bouillon met gerookte kip en b... 157
148 Courgette-yoghurtsoep met z... 158
149 Romige bloemkoolsoep met g... 159
150 Koude komkommersoep met ... 160
151 Tomatensoep met gebakken ... 161
152 Linzen-tomatensoep met wal... 162
153 Courgettesoep met kwark en ... 163
154 Tomatensoep met gerookte z... 164
155 Groentebouillon met tofu, boe... 165
156 Mexicaanse kippensoep met ... 166
157 Romige spinaziesoep met kwa... 167
158 Tomatensoep met kikkererwt... 168
159 Linzensoep met wortel, selder... 169
160 Wortel-gembersoep met linzen 170
161 Broccolisoep met hüttenkäse ... 171
162 Tomatensoep met gerookte ki... 172
163 Doperwtensoep met gerookte... 173
164 Kruidige linzensoep met wortel 174
165 Minestrone met boerenkool e... 175
166 Frisse bouillon met tofu, radijs... 176
167 Koude avocadosoep met kwar... 177

Visgerechten 33

168 Gebakken haring met paprika, ... 179
169 Zalm uit de oven met linzen e... 180
170 Sardines op zuurdesem met to... 181
171 Pangasius met courgette en t... 182
172 Haring met lauwe krieltjessala... 183
173 Kabeljauw met wortel-sinaasa... 184
174 Garnalen uit de wok met kikke... 185
175 Niçoise-salade met tonijn, ei ... 186
176 Garnalen met mango, avocad... 187
177 Gerookte makreel met komko... 188
178 Gerookte makreel met bietjes... 189
179 Haring met frisse komkomme... 190
180 Gerookte zalm met spinazie, k... 191
181 Kabeljauw met wortellinten en... 192
182 Zalmpakketje uit de oven met ... 193
183 Zalmbord met komkommer e... 194
184 Teriyakizalm met wortel en zil... 195
185 Gerookte forel met krieltjes e... 196
186 Tonijnsteak met avocadosalsa 197
187 Gerookte forel met linzen en r... 198
188 Zalm uit de pan met spinazie ... 199
189 Zalm met boerenkoolpesto e... 200
190 Knoflookgarnalen met spinazie 201
191 Volkorenpasta met tonijn, spi... 202
192 Tartaar van gerookte zalm me... 203
193 Zalmspiesjes met rucolasala... 204
194 Makreelsalade met avocado ... 205
195 Kabeljauwtaco's in slablad m... 206
196 Torentje van rijstwafel, avoca... 207
197 Witvis op quinoa met kikkere... 208
198 Gebakken koolvis met hütten... 209
199 Haring met avocado en boere... 210
200 Rijsttorentje met gerookte zal... 211









HOOFDSTUK 1

Eiergerechten

Eitjes in alle vormen: omeletten, frittata's, roerei en gepocheerde eieren met veel groente.

33 recepten · nr. 1–33



Recept 1

Spiegeleieren op warme linzen met spinazie

Een stevige lunch uit één pan: lauwe linzen met spinazie en twee gebakken eitjes erop.

10 min | ± 340 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g gekookte linzen
- 2 handjes spinazie
- ½ rode ui
- 1 tl olijfolie
- 1 tl balsamico
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snipper de ui en fruit hem 2 minuten in de helft van de olie.
2. Voeg de linzen en de spinazie toe en warm 2 minuten mee tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met balsamico, peper en zout.
3. Bak de eieren in de rest van de olie in 3 minuten tot het eiwit gestold is.
4. Schep de linzen op een bord en leg de eieren erop.

Tip Linzen uit een pot of blik zijn al gaar: even afspoelen en ze zijn klaar voor gebruik.



Recept 2

Gepocheerd ei op rijstwafels met wortel en rucola

Een zacht eitje op knapperige rijstwafels met kwark en geraspte wortel.

10 min | ± 240 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 rijstwafels
- 2 el magere kwark
- ½ wortel
- 1 handje rucola
- 1 el pijnboompitten
- Peper en zout

BEREIDING

1. Breng een pannetje water tegen de kook aan. Breek het ei in een kopje, laat het in het water glijden en pocheer 3 minuten.
2. Rooster de pijnboompitten 2 minuten in een droge pan.
3. Besmeer de rijstwafels met kwark en beleg met rucola en geraspte wortel.
4. Schep het ei erop met een schuimspaan en bestrooi met pijnboompitten, peper en zout.

Tip Een scheutje azijn in het water helpt het eiwit mooi bij elkaar te houden.



Recept 3

Omelet met gerookte kip en paprika

Een gevulde omelet met kip en zoete paprika.

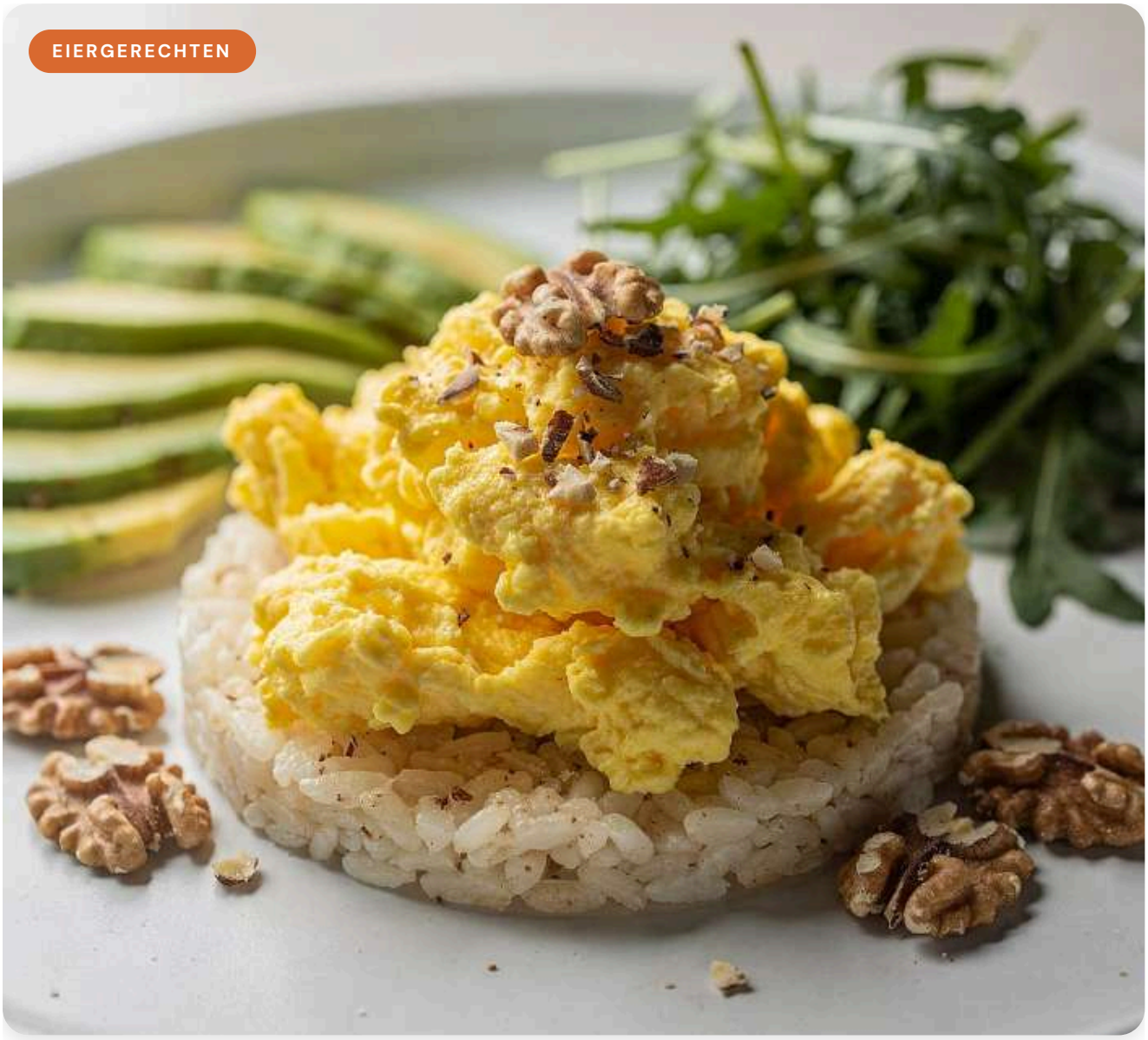
10 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g gerookte kipfilet
- ½ rode paprika
- 1 lente-ui
- 1 tl olijfolie
- 1 handje sla
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de paprika in reepjes en de lente-ui 2 minuten in de olie.
2. Klop de eieren los met peper en zout en giet ze over de groente.
3. Leg de kip op de helft en laat de omelet op laag vuur stollen.
4. Vouw dicht en serveer met de sla.



Recept 4

Roerei op rijstwafels met avocado en walnoten

Zacht roerei, romige avocado en knapperige walnoten.

8 min | ± 395 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el halfvolle melk
- 2 rijstwafels
- ½ avocado
- 1 handje rucola
- 1 el walnoten
- Peper en zout

BEREIDING

1. Klop de eieren los met de melk, peper en zout.
2. Roer ze in een antiaanbakpan op laag vuur in 2 tot 3 minuten tot een zacht roerei.
3. Snijd de avocado in plakjes en verdeel ze over de rijstwafels.
4. Schep het roerei erop en maak af met rucola en grof gehakte walnoten.

Tip Haal het roerei van het vuur als het nog net glanst: het gaart in de pan nog even na.



Recept 5

Eitje in paprika uit de oven

Een halve paprika als bakje voor ei en feta.

15 min | ± 290 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- 2 eieren
- 20 g feta
- 1 handje spinazie
- 1 tl olijfolie
- Oregano, peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
2. Vul de helften met de spinazie en breek in elk een ei.
3. Verkruimel de feta erover, besprenkel met olie en bestrooi met oregano, peper en zout.
4. Bak 12 tot 14 minuten tot het eiwit gestold is.



Recept 6

Spinaziefrittata met hüttenkäse

Een luchtige frittata die je ook koud kunt meenemen.

15 min | ± 265 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g hüttenkäse
- 2 handjes spinazie
- 4 cherrytomaatjes
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Laat de spinazie in de olie slinken in een kleine ovenvaste pan.
2. Klop de eieren met de hüttenkäse, peper en zout en giet over de spinazie.
3. Leg de gehalveerde tomaatjes erop en laat op laag vuur 6 minuten stollen met een deksel op de pan.
4. Snijd in punten en serveer warm of koud.



Recept 7

Boekweit met spinazie, kikkererwten en zacht ei

Nootachtige boekweit met gebakken spinazie, kikkererwten en een eitje met een zachte dooier.

15 min | ± 265 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte boekweit
- 50 g gekookte kikkererwten
- 2 handjes spinazie
- 1 ei
- 1 tl olijfolie
- 1 tl sesamzaad
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook het ei in 6½ minuut zacht, laat schrikken en pel het.
2. Bak de kikkererwten 3 minuten in de olie tot ze licht krokant zijn.
3. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Schep de boekweit erdoor en breng op smaak.
4. Leg het gehalveerde ei erop en bestrooi met sesamzaad.



Recept 8

Shakshuka met linzen en wortel

Eieren gegaard in een kruidige tomatensaus met linzen.

15 min | ± 365 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 wortel
- 1 tl olijfolie
- 200 g gepelde tomaten
- 75 g gekookte linzen
- 2 eieren
- Komijn, paprikapoeder en peterselie

BEREIDING

1. Fruit de ui en de geraspte wortel 3 minuten in de olie met de specerijen.
2. Voeg de tomaten en de linzen toe en laat 5 minuten pruttelen.
3. Maak twee kuiltjes en breek in elk een ei.
4. Laat met de deksel op de pan 6 minuten garen en bestrooi met peterselie.



Recept 9

Rijstwafel met avocado, wortel en gebakken ei

Romige avocado, frisse wortel en een spiegeleitje op een knapperige basis.

7 min | ± 295 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 rijstwafels
- ½ avocado
- ½ wortel
- 1 ei
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Prak de avocado met het citroensap, peper en zout.
2. Bak het ei in de olie in 3 minuten.
3. Smeer de avocado op de rijstwafels en verdeel de geraspte wortel erover.
4. Leg het ei erop en bestrooi met peper.



Recept 10

Quinoa met avocado, kikkererwten en spiegelei

Een kleurrijk bord dat lang verzadigt.

10 min | ± 395 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte quinoa
- ½ avocado
- 50 g gekookte kikkererwten
- 1 tomaat
- 1 ei
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder, peper en zout

BEREIDING

1. Bak de kikkererwten met een snufje paprikapoeder 3 minuten in de helft van de olie.
2. Bak het ei in de rest van de olie.
3. Schep de quinoa op een bord en leg er plakjes avocado, de kikkererwten en de tomaat in blokjes op.
4. Maak af met het ei, peper en zout.



Recept 11

Eiermuffins met rucola en tomaat

Handige muffins uit de oven om mee te nemen.

15 min | ± 275 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 1 handje rucola
- 4 cherrytomaatjes
- 1 el geraspte parmezaan
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C en vet 4 muffinvormpjes in.
2. Klop de eieren met de parmezaan, peper en zout.
3. Verdeel de gehakte rucola en de tomaatjes over de vormpjes en schenk het eimengsel erover.
4. Bak 12 tot 14 minuten tot ze gestold zijn.

Tip Ze blijven 3 dagen goed in de koelkast: bak er meteen een paar extra.



Recept 12

Gebakken eieren met linzen en krokante boerenkool

Een stevig bord met ovenkrokante boerenkool.

12 min | ± 345 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g gekookte linzen
- 2 handjes boerenkool
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven of airfryer op 180 °C. Hussel de boerenkool met de helft van de olie en een snufje zout en bak 5 minuten tot hij krokant is.
2. Warm de linzen kort op met de azijn, peper en zout.
3. Bak de eieren in de rest van de olie.
4. Serveer de eieren met de linzen en de krokante boerenkool.



Recept 13

Toast met gerookte zalm en gepocheerd ei

Een lunchklassieker met rucola en een zachte dooier.

10 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 snee volkorenbrood
- 1 el magere kwark
- 50 g gerookte zalm
- 1 ei
- 1 handje rucola
- Peper

BEREIDING

1. Pocheer het ei 3 minuten in tegen de kook aan zijnd water.
2. Rooster het brood en besmeer het met de kwark.
3. Leg de zalm en de rucola erop.
4. Leg het ei erop en bestrooi met peper.



Recept 14

Roerei met tonijn en boerenkool

Een eiwitrijk roerei met gebakken boerenkool.

8 min | ± 275 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ½ blikje tonijn in water
- 1 handje boerenkool
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de boerenkool 2 minuten in de olie.
2. Klop de eieren los met peper en zout en giet ze in de pan.
3. Roer op laag vuur tot een zacht roerei en schep op het laatst de uitgelekte tonijn erdoor.
4. Serveer direct.

Tip Lekker met een sneetje volkorenbrood of roggebrood erbij.



Recept 15

Bord met gebakken ei, boerenkool, avocado en toast

Een ontbijt-voor-lunch bord vol groen.

10 min | ± 345 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 handjes boerenkool
- ½ avocado
- 1 snee volkorenbrood
- 1 tl olijfolie
- Chilivlokken, peper en zout

BEREIDING

1. Bak de boerenkool 2 minuten in de helft van de olie met een snufje zout.
2. Bak het ei in de rest van de olie.
3. Rooster het brood.
4. Leg alles op een bord met de avocado in plakjes en bestrooi met chilivlokken.



Recept 16

Luchtige eiwitomelet met kwark en paprikapoeder

Een lichte omelet van eiwitten met een romige kwarkvulling.

10 min | ± 205 kcal | 1 persoon

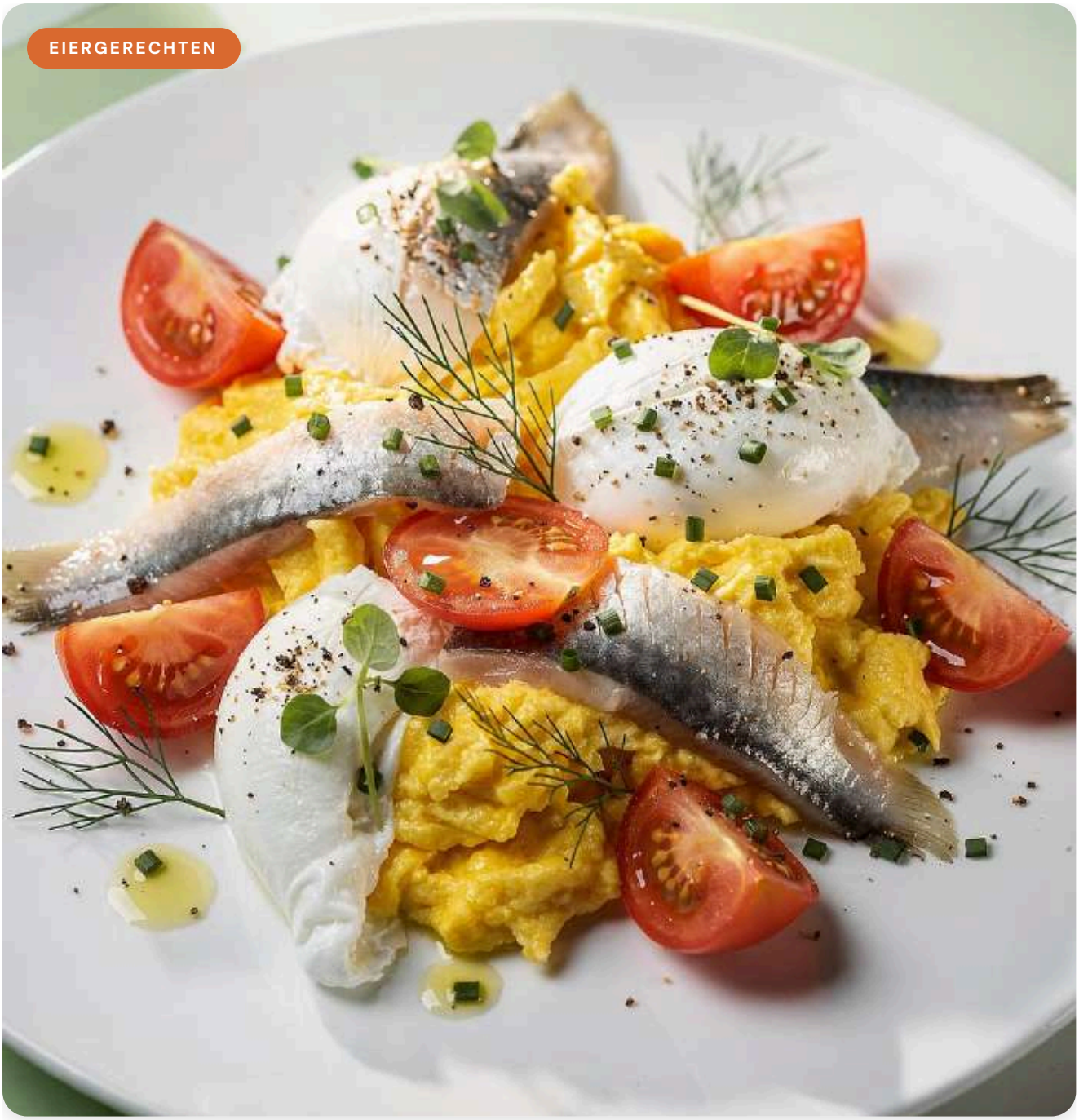
INGREDIËNTEN

- 4 eiwitten
- 1 ei
- 2 el magere kwark
- 1 handje spinazie
- 1 tl olijfolie
- Bieslook, paprikapoeder, peper en zout

BEREIDING

1. Klop de eiwitten met het ei, peper en zout luchtig.
2. Bak de omelet in de olie op laag vuur in 4 minuten gaar.
3. Leg de spinazie en de kwark op de helft en vouw de omelet dicht.
4. Bestrooi met paprikapoeder en bieslook.

Tip Losse eiwitten koop je in een fles in de koeling, of bewaar ze als je eigeel voor iets anders gebruikt.



Recept 17

Roerei met gerookte makreel en tomaat

Romig roerei met stukjes rokerige makreel.

8 min | ± 385 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 60 g gerookte makreel
- 6 cherrytomaatjes
- 1 tl olijfolie
- Dille en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los met peper.
2. Roer ze in de olie op laag vuur tot een zacht roerei.
3. Schep de makreel in stukjes erdoor.
4. Serveer met de gehalveerde tomaatjes en verse dille.



Recept 18

Roerei met gerookte kip en cherrytomaatjes

Romig roerei met plakjes kip en gebakken tomaatjes.

8 min | ± 265 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g gerookte kipfilet
- 6 cherrytomaatjes
- 1 tl olijfolie
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Bak de tomaatjes 2 minuten in de olie en schuif ze aan de kant.
2. Klop de eieren los met peper en roer ze op laag vuur tot een zacht roerei.
3. Schep het roerei op een bord met de tomaatjes.
4. Leg de kip erop en bestrooi met bieslook.



Recept 19

Turkse eieren: gepocheerd ei op knoflookyoghurt

Een klassieker uit de Turkse keuken met tomaat en paprikaboter.

10 min | ± 375 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 150 g magere Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder
- 6 cherrytomaatjes
- 1 snee volkorenbrood

BEREIDING

1. Roer de geperste knoflook en een snufje zout door de yoghurt en strijk hem uit op een bord.
2. Pocheer de eieren 3 minuten in tegen de kook aan zijnd water.
3. Leg de eieren op de yoghurt en de gehalveerde tomaatjes ernaast.
4. Warm de olie met het paprikapoeder kort op en sprenkel erover. Eet met het brood.



Recept 20

Frittata met gerookte zalm en paprika

Kleurrijke frittata die je warm of koud eet.

15 min | ± 310 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g gerookte zalm
- ½ rode paprika
- ¼ courgette
- 1 tl olijfolie
- Dille, peper en zout

BEREIDING

1. Bak de paprika en de courgette in blokjes 3 minuten in de olie in een kleine pan.
2. Klop de eieren met dille, peper en zout en giet over de groente.
3. Leg de zalm in stukjes erop en laat met de deksel op de pan 6 minuten stollen.
4. Snijd in punten.



Recept 21

Aziatische omelet met tofu en komkommersalade

Een omelet met sojasaus en een frisse zoetzure komkommer.

12 min | ± 300 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g tofu
- 1 lente-ui
- 1 tl sojasaus
- 1 tl sesamolie
- ½ komkommer
- 1 tl rijstazijn
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Schaaf de komkommer in plakjes en meng met de rijstazijn en het sesamzaad.
2. Klop de eieren met de sojasaus en de lente-ui.
3. Bak de tofu in kleine blokjes 2 minuten in de sesamolie en giet de eieren erover. Laat stollen en rol of vouw de omelet.
4. Serveer met de komkommersalade.



Recept 22

Boerenkool-eierpannenkoekje met gerookte kip

Een hartig pannenkoekje van ei en boerenkool.

12 min | ± 310 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el havermout
- 1 handje boerenkool
- 50 g gerookte kipfilet
- 1 tl olijfolie
- 1 el magere Griekse yoghurt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Pureer de eieren met de havermout en de boerenkool tot een groen beslag.
2. Bak in de olie een pannenkoekje van 3 minuten per kant op middelhoog vuur.
3. Leg de kip erop en schep de yoghurt erbij.
4. Bestrooi met peper.



Recept 23

Spinazie-kwarkomelet

Een romige omelet met spinazie en kwark.

10 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 el magere kwark
- 2 handjes spinazie
- 1 tl olijfolie
- Nootmuskaat, peper en zout
- 1 snee volkorenbrood

BEREIDING

1. Laat de spinazie slinken in de olie en breng op smaak met nootmuskaat.
2. Klop de eieren los met peper en zout en giet ze over de spinazie.
3. Laat stollen, schep de kwark op de helft en vouw dicht.
4. Eet met het brood.



Recept 24

Avocadobowl met gepocheerd ei en tomaat

Een frisse groene bowl met een zachte dooier.

10 min | ± 275 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- ½ avocado
- ¼ courgette
- 6 cherrytomaatjes
- 3 radijsjes
- 1 handje veldsla
- 1 tl olijfolie
- 1 tl chiazaad
- Peper en zout

BEREIDING

1. Pocheer het ei 3 minuten in tegen de kook aan zijnd water.
2. Schaaf de courgette in linten en snijd de avocado in plakjes.
3. Schik de veldsla, de avocado, de courgette, de tomaatjes en de radijs in een kom.
4. Leg het ei erop, besprenkel met olie en bestrooi met chiazaad, peper en zout.



Recept 25

Gekookte eieren met linzen-komkommersalade

Een frisse salade met linzen en eitjes.

12 min | ± 335 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g gekookte linzen
- ½ komkommer
- ¼ rode ui
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Munt, peper en zout

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Snijd de komkommer in blokjes en snipper de ui.
3. Meng de linzen met de groente, de olie, de azijn en munt.
4. Leg de gehalveerde eieren erop.



Recept 26

Roerei met gerookte zalm en wortelsalade

Romig roerei met zalm en een frisse wortelsalade.

10 min | ± 310 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g gerookte zalm
- 1 wortel
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Rasp de wortel en meng met het citroensap en bieslook.
2. Klop de eieren los met peper en roer ze in de olie op laag vuur tot een zacht roerei.
3. Schep het roerei op een bord en leg de zalm erover.
4. Serveer met de wortelsalade.



Recept 27

Tonijnomelet met paprika

Een stevige omelet met tonijn en paprika.

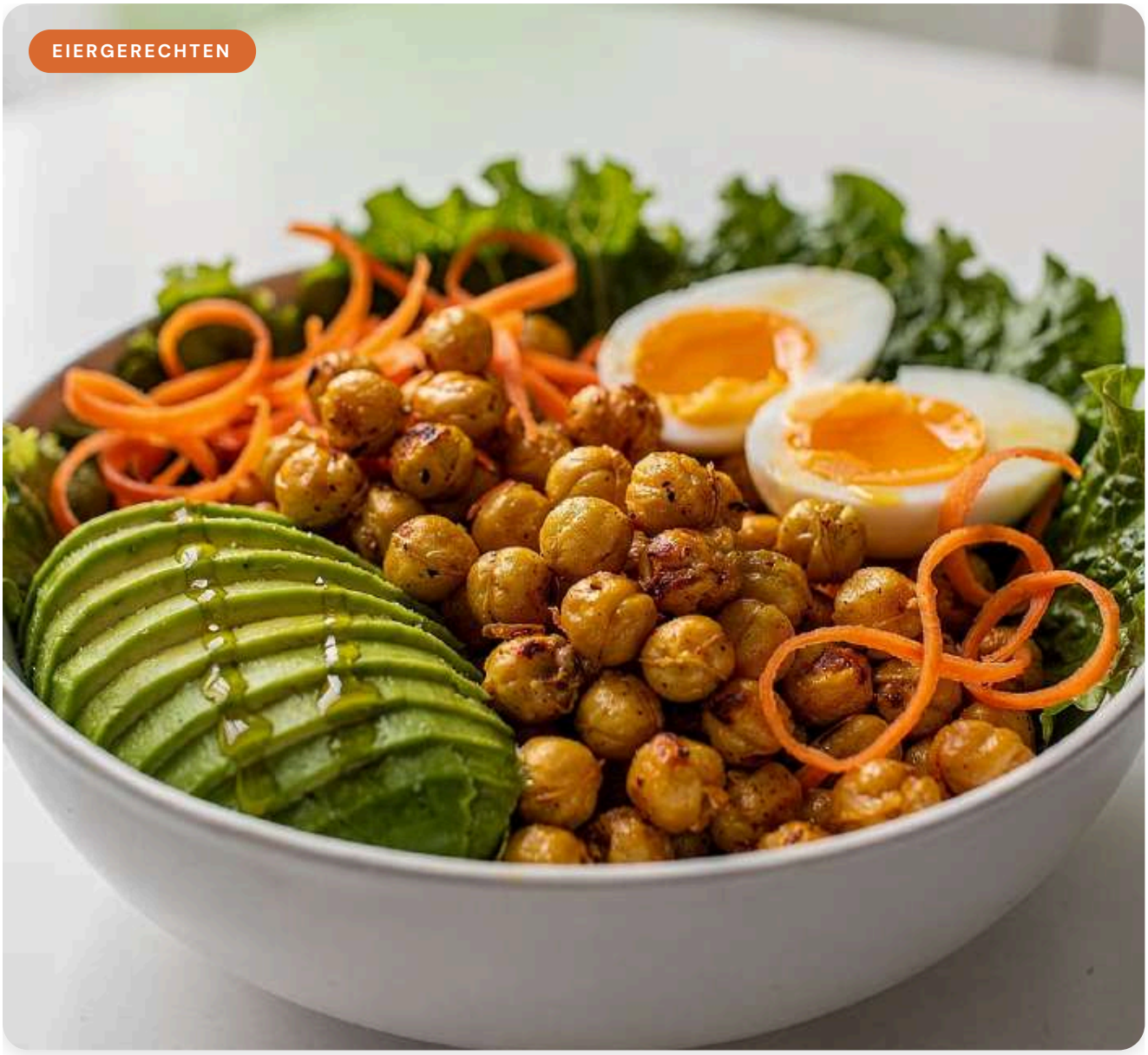
10 min | ± 290 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ½ blikje tonijn in water
- ½ rode paprika
- ¼ ui
- 1 tl olijfolie
- 1 handje rucola
- Peper

BEREIDING

1. Bak de ui en de paprika in blokjes 3 minuten in de olie.
2. Klop de eieren los en giet ze erover.
3. Verdeel de uitgelekte tonijn over de omelet en laat stollen.
4. Serveer met rucola.



Recept 28

Bowl met geroosterde kikkererwten, avocado en ei

Krokante kikkererwten, romige avocado en een zacht eitje.

15 min | ± 375 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g gekookte kikkererwten
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder en komijn
- 1 ei
- ½ avocado
- 1 wortel
- 1 handje sla

BEREIDING

1. Bak de kikkererwten met de specerijen 6 minuten in de olie tot ze krokant zijn.
2. Kook het ei in 6½ minuut, laat schrikken en pel het.
3. Rasp de wortel en snijd de avocado in plakken.
4. Schik alles in een kom met de sla en leg het gehalveerde ei erop.



Recept 29

Zalm-avocadotorentje met rijst en gebakken ei

Een torentje van rijst, avocado en zalm met een spiegelei.

10 min | ± 420 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte zilvervliesrijst
- ½ avocado
- 50 g gerookte zalm
- 1 ei
- 1 handje spinazie
- 1 tl olijfolie
- 1 tl sojasaus

BEREIDING

1. Meng de rijst met de sojasaus en druk hem in een ring of kopje op een bord.
2. Leg de avocado in plakjes en de zalm erop en haal de ring weg.
3. Bak het ei in de olie.
4. Leg het ei ernaast en maak af met de spinazie.



Recept 30

Spiegeleieren met kikkererwten, yoghurt en roggebrood

Een gevarieerd bord met warme, kruidige kikkererwten.

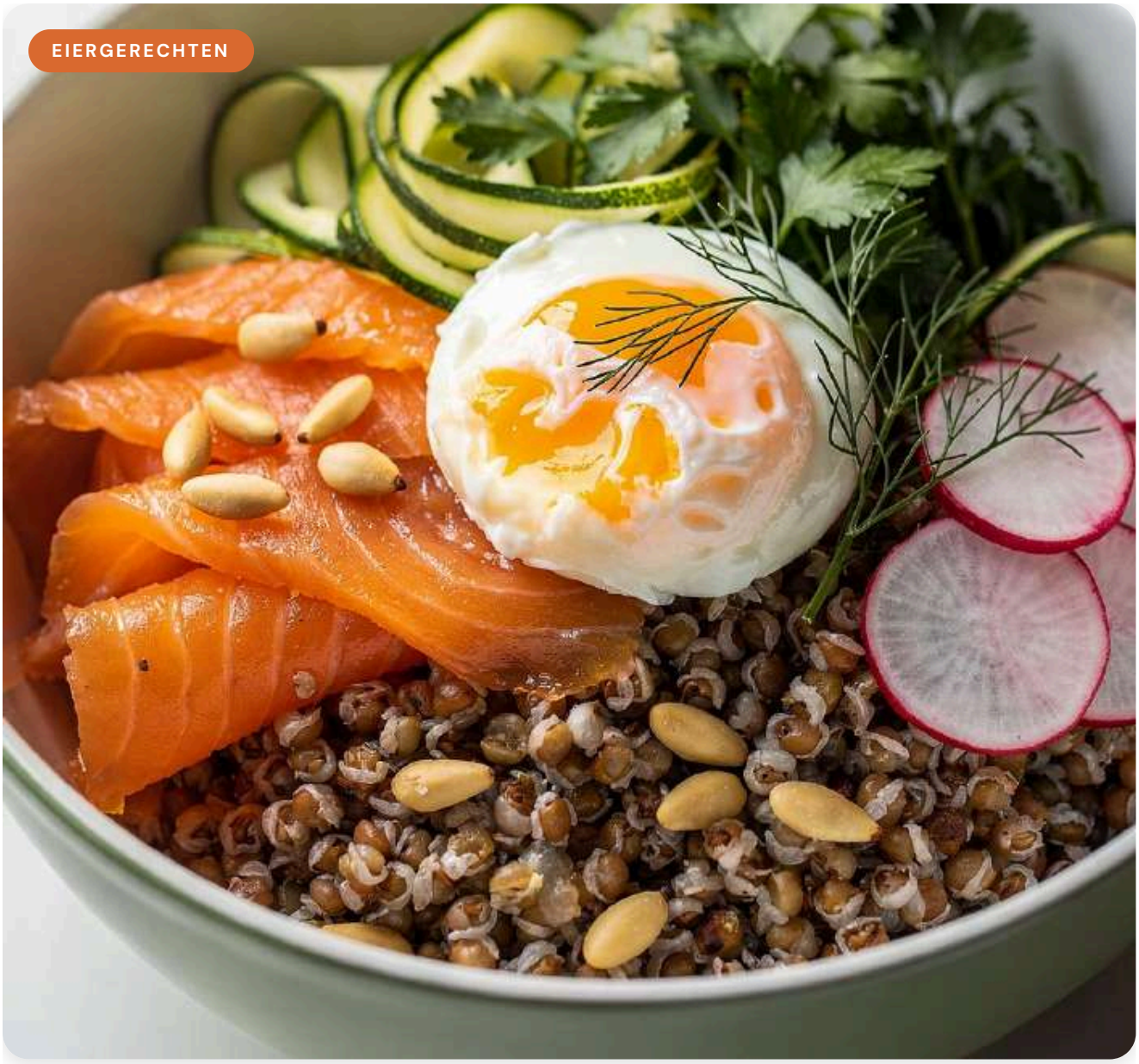
10 min | ± 395 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 75 g gekookte kikkererwten
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 snee roggebrood
- 1 handje rucola

BEREIDING

1. Bak de kikkererwten 4 minuten in de olie met paprikapoeder.
2. Schuif ze aan de kant en bak de eieren in dezelfde pan.
3. Leg de eieren, de kikkererwten, de yoghurt en de rucola op een bord.
4. Eet met het roggebrood.



Recept 31

Linzenbowl met gerookte zalm en gepocheerd ei

Een rijke bowl met linzen, zalm en een zachte dooier.

12 min | ± 350 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g gekookte linzen
- 50 g gerookte zalm
- 1 ei
- ¼ courgette
- 3 radijsjes
- 1 tl pijnboompitten
- 1 tl olijfolie
- Dille en peper

BEREIDING

1. Warm de linzen kort op met de olie en peper.
2. Pocheer het ei 3 minuten in tegen de kook aan zijnd water.
3. Schep de linzen in een kom met de zalm, courgettelinten en plakjes radijs.
4. Leg het ei erop en maak af met dille en pijnboompitten.



Recept 32

Open wrap met roerei, linzen en avocado

Een warme wrap vol eiwit en groente.

10 min | ± 445 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1 ei
- 2 eiwitten
- 50 g gekookte linzen
- ¼ courgette
- ¼ avocado
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de courgette in plakjes 2 minuten in de olie en voeg de linzen toe.
2. Klop het ei en de eiwitten los en roer ze erdoor tot een zacht roerei.
3. Verwarm de wrap kort in een droge pan.
4. Schep het roerei op de wrap en leg de avocado in plakjes ernaast. Vouw dicht.



Recept 33

Groene wrap met roerei, boerenkool en courgette

Een warme wrap met zacht roerei en groente.

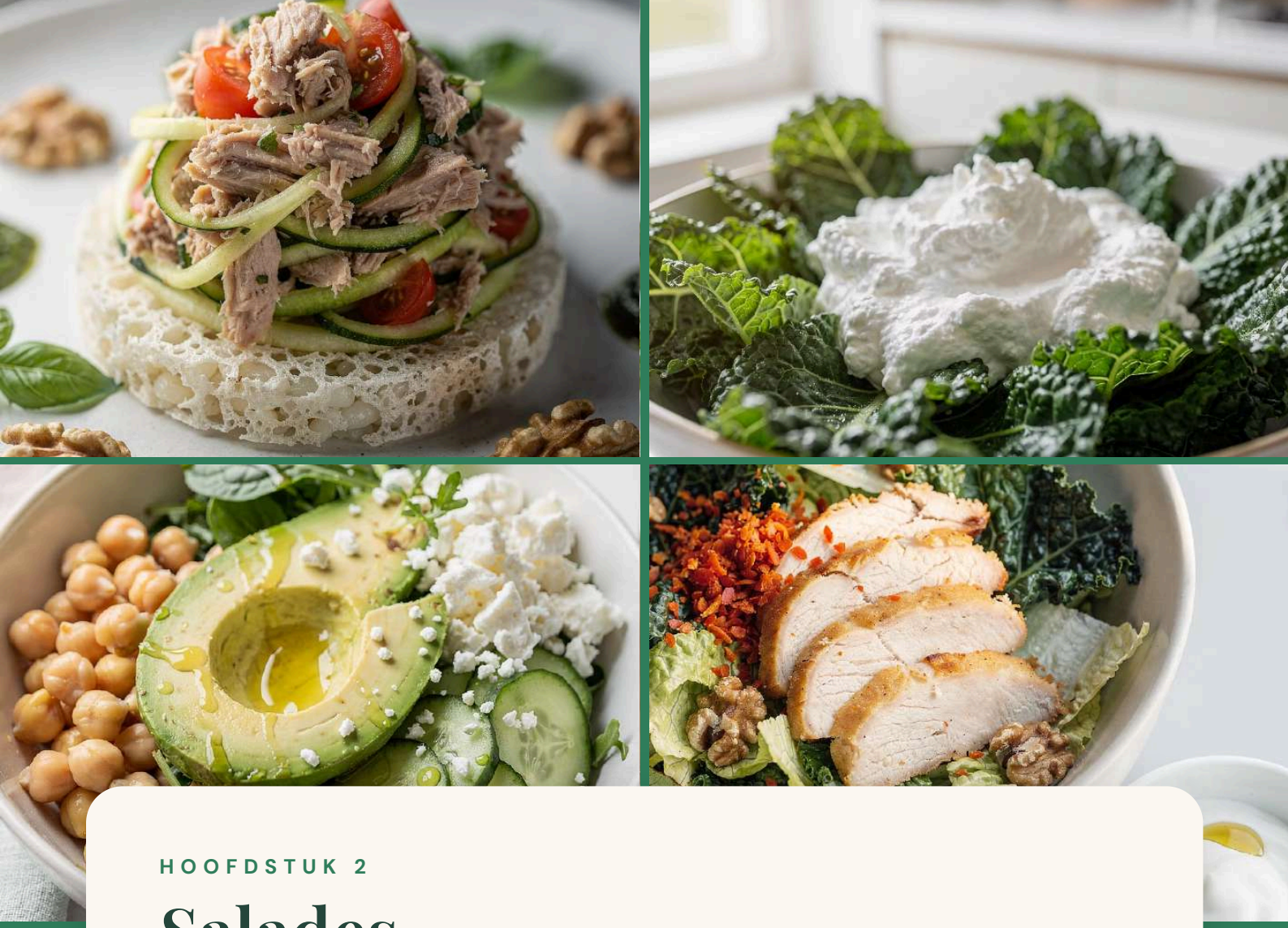
10 min | ± 395 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 2 eieren
- 1 handje boerenkool
- ¼ courgette
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de boerenkool en de courgette in reepjes 2 minuten in de olie.
2. Klop de eieren los en roer ze op laag vuur door de groente tot een zacht roerei.
3. Verwarm de wrap kort in een droge pan.
4. Schep het roerei op de wrap en rol hem op.

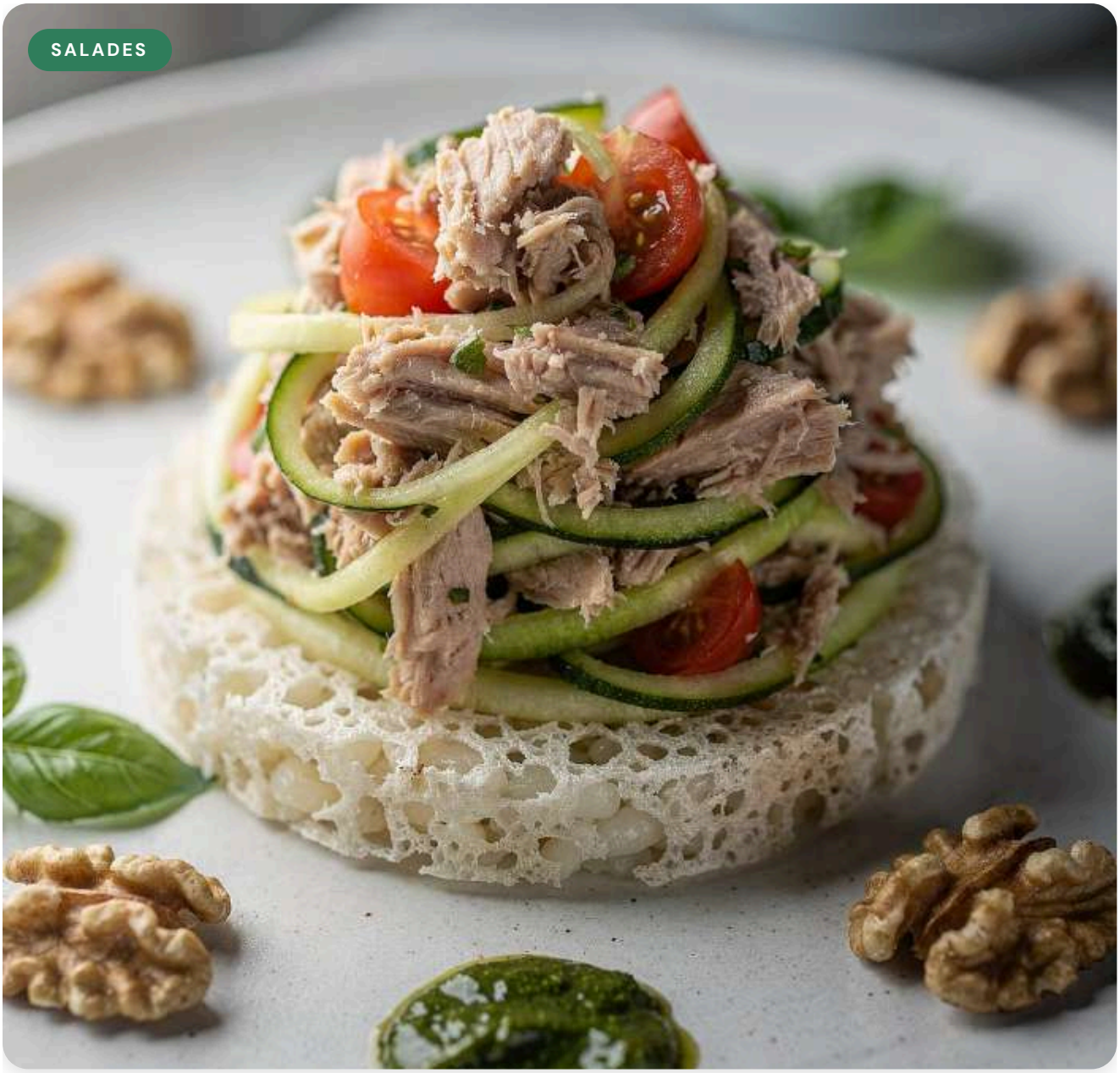


HOOFDSTUK 2

Salades

Maaltijdsalades met een flinke portie eiwit, knapperige groente en frisse dressings.

33 recepten · nr. 34–66



Recept 34

Tonijn-courgettesalade met pesto

Courgettelinten met tonijn, tomaatjes en een lepel pesto.

8 min | ± 350 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 blikje tonijn in water
- ½ courgette
- 5 cherrytomaatjes
- 1 el groene pesto
- 1 el walnoten
- 2 rijstwafels
- Peper

BEREIDING

1. Schaaf de courgette met een dunschiller in linten.
2. Laat de tonijn uitlekken en halveer de tomaatjes.
3. Meng de linten, de tonijn en de tomaatjes met de pesto en wat peper.
4. Bestrooi met walnoten en eet met de rijstwafels.

Tip Courgettelinten zijn rauw heerlijk; zout ze licht 5 minuten van tevoren, dan worden ze soepel.



Recept 35

Witte-bonensalade met tonijn en courgette

Een Italiaanse klassieker: bonen en tonijn.

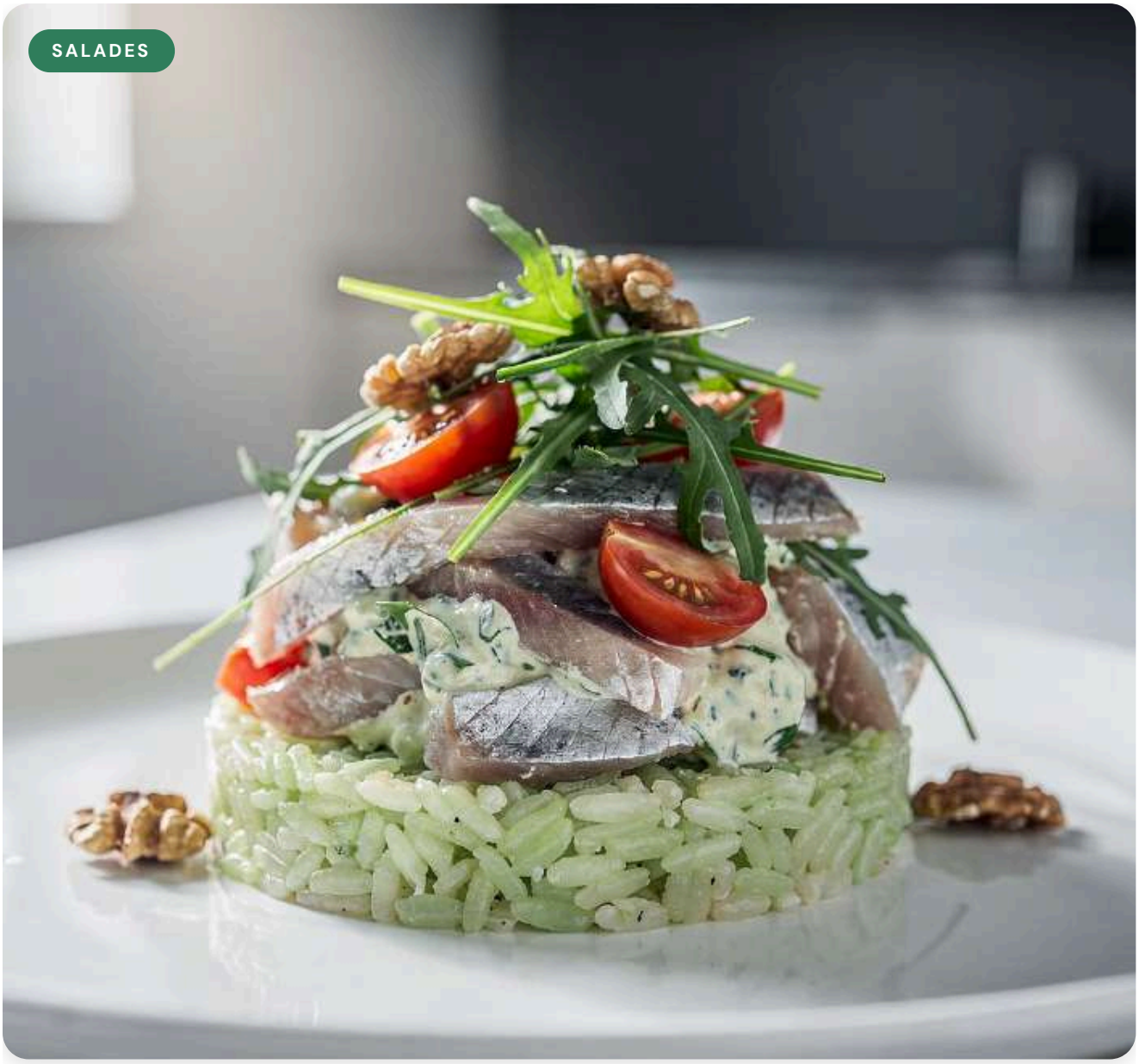
8 min | ± 295 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g witte bonen
- 1 blikje tonijn in water
- ½ courgette
- ¼ rode ui
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peterselie en peper

BEREIDING

1. Spoel de bonen af en laat uitlekken.
2. Snijd de courgette in kleine blokjes en de ui in ringen.
3. Meng de bonen, de groente, de olie, het citroensap en peterselie.
4. Verdeel de uitgelekte tonijn erover.



Recept 36

Haring op kruidenbulgur met tomaat en rucola

Hollandse haring op een frisse bulgursalade met yoghurt en verse kruiden.

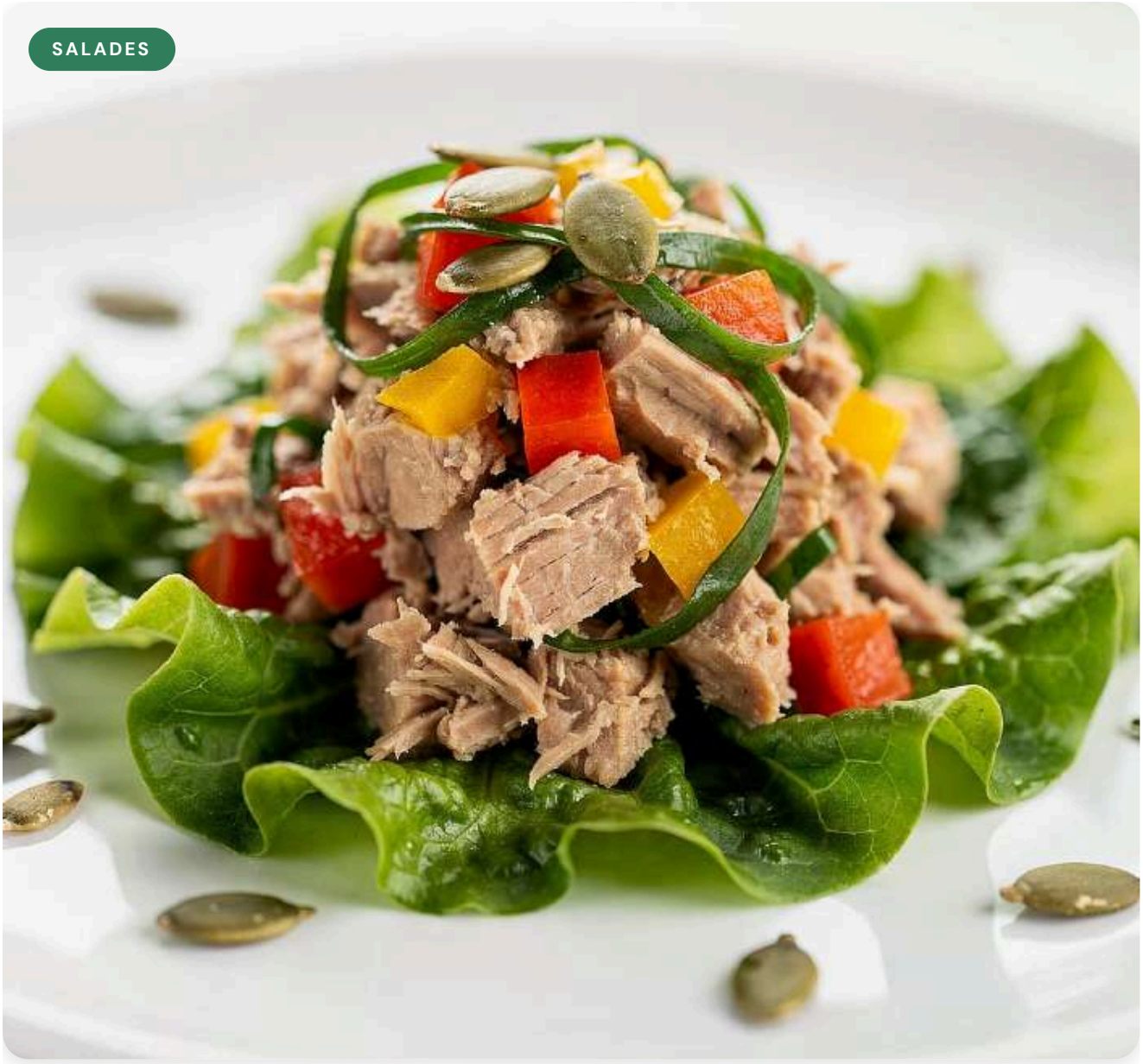
10 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 maatjesharing
- 75 g gekookte bulgur
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 el gehakte dille en peterselie
- 3 cherrytomaatjes
- 1 handje rucola
- ¼ rode ui
- 1 el walnoten

BEREIDING

1. Meng de bulgur met de yoghurt en de gehakte kruiden.
2. Snipper de rode ui en halveer de tomaatjes.
3. Snijd de haring in stukjes.
4. Schep de bulgur op een bord en verdeel de haring, de ui, de tomaatjes, de rucola en de walnoten erover.



Recept 37

Tonijnsalade met paprika in slablaadjes

Frisse tonijnsalade met yoghurt-mosterddressing, geserveerd in knapperige sla.

7 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 blikje tonijn in water
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 60 g romainesla
- 1 el pompoenpitten
- Peper

BEREIDING

1. Laat de tonijn goed uitlekken en snijd de paprika in kleine blokjes.
2. Meng de tonijn en de paprika met de yoghurt, de mosterd en wat peper.
3. Schep de salade in de slablaadjes.
4. Bestrooi met pompoenpitten.

Tip Neem de slablaadjes mee in een apart bakje en vul ze pas vlak voor het eten.



Recept 38

Lauwe boekweitsalade met linzen, boerenkool en paprika

Een stevige salade met nootachtige boekweit en een lepel pesto.

12 min | ± 335 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte boekweit
- 75 g gekookte linzen
- 1 handje boerenkool
- ½ rode paprika
- ¼ gele paprika
- 1 el groene pesto
- 1 el zonnebloempitten
- 1 tl citroensap

BEREIDING

1. Snijd de boerenkool fijn en masseer hem kort met het citroensap.
2. Snijd de paprika in kleine stukjes.
3. Meng de boekweit, de linzen, de boerenkool en de paprika.
4. Schep de pesto erop en bestrooi met zonnebloempitten.

Tip Boekweit kook je in 10 minuten; spoel hem daarna even af, dan blijft hij los.



Recept 39

Boerenkoolsalade met ei en appel

Knapperige boerenkool met zoete appel en eitjes.

12 min | ± 325 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 handjes boerenkool
- ½ appel
- 1 el walnoten
- 1 tl olijfolie
- 1 tl mosterd
- 1 tl appelazijn

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Klop de olie, de mosterd en de azijn tot een dressing en masseer de boerenkool er 1 minuut mee.
3. Snijd de appel in dunne partjes.
4. Schik de appel en de gehalveerde eieren op de boerenkool en bestrooi met walnoten.



Recept 40

Hüttenkäsesalade met wortel, paprika en walnoten

Een knapperige salade met een romige toef hüttenkäse.

7 min | ± 295 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gemengde sla
- 100 g hüttenkäse
- 1 wortel
- ½ gele paprika
- ¼ rode paprika
- 1 el walnoten
- 1 el groene pesto

BEREIDING

1. Snijd de wortel en de paprika in lange reepjes.
2. Leg de sla op een bord en schik de groente erover.
3. Schep de hüttenkäse in het midden en verdeel de walnoten erover.
4. Roer de pesto los met een scheutje water en sprenkel hem over de salade.



Recept 41

Panzanella met tonijn

Italiaanse broodsalade met tomaat en tonijn.

10 min | ± 355 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 snee zuurdesembrood
- 3 tomaten
- ¼ komkommer
- ¼ rode ui
- 1 blikje tonijn in water
- 1 tl olijfolie
- 1 tl rodewijnazijn
- Basilicum

BEREIDING

1. Rooster het brood en snijd het in blokjes.
2. Snijd de tomaten en de komkommer in stukken en de ui in ringen.
3. Meng alles met de olie, de azijn en basilicum en laat 5 minuten staan.
4. Verdeel de uitgelekte tonijn erover.



Recept 42

Groene salade met gekookt ei, komkommer en paprikapoeder

Een frisse, eenvoudige salade met twee eitjes.

10 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 75 g gemengde sla
- ½ komkommer
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Paprikapoeder, peper en zout

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Snijd de komkommer in dunne plakken en meng met de sla, de olie en de azijn.
3. Halveer de eieren en leg ze op de salade.
4. Bestrooi met paprikapoeder en pompoenpitten.



Recept 43

Salade met gerookte zalm, paprika en rode ui

Een kleurrijke salade met een frisse citroendressing.

8 min | ± 335 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gerookte zalm
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- ¼ komkommer
- ¼ rode ui
- 4 cherrytomaatjes
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 snee roggebrood

BEREIDING

1. Snijd de paprika, de komkommer en de rode ui in dunne reepjes en halveer de tomaatjes.
2. Meng de groente met de olie, het citroensap en wat peper.
3. Leg de zalm erop.
4. Eet met het roggebrood.



Recept 44

Eiersalade met geraspte wortel en sla

Een frisse maaltijdsalade met eitjes en een yoghurtdressing.

10 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 75 g gemengde sla
- 1 wortel
- 4 cherrytomaatjes
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 snee volkorenbrood

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Roer de yoghurt en de mosterd met een scheutje water tot een dressing.
3. Meng de sla met de geraspte wortel en de gehalveerde tomaatjes.
4. Leg de gehalveerde eieren erop, schep de dressing erover en eet met het brood.



Recept 45

Boerenkoolsalade met kruidenkwark

Rauwe boerenkool met een romige dressing van kwark en kruiden.

8 min | ± 220 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 handjes boerenkool
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- 150 g magere kwark
- 1 teentje knoflook
- 1 el gehakte bieslook en peterselie
- 1 el zonnebloempitten
- Peper en zout

BEREIDING

1. Masseer de boerenkool 1 minuut met de olie, het citroensap en een snufje zout.
2. Roer de geperste knoflook en de kruiden door de kwark.
3. Schep de boerenkool op een bord en leg de kruidenkwark in het midden.
4. Bestrooi met zonnebloempitten en peper.



Recept 46

Gegrilde kip op courgettelinten met rucola

Sappige kipfilet uit de grillpan op een frisse salade.

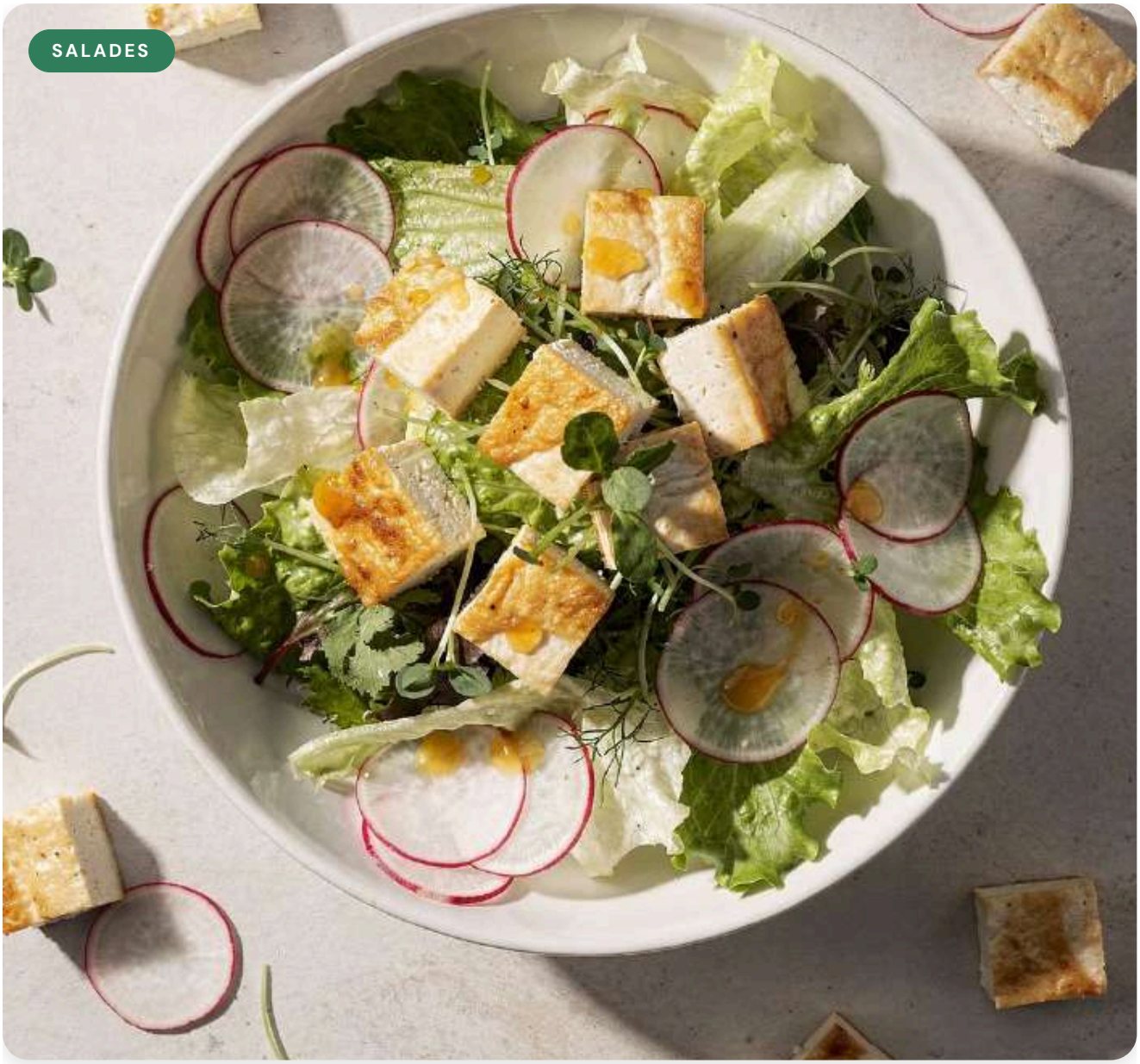
15 min | ± 225 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g kipfilet
- ½ courgette
- 1 handje rucola
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 el pijnboompitten
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de kipfilet horizontaal door, zodat hij dun is. Bestrooi met peper en zout en gril 3 tot 4 minuten per kant.
2. Schaaf de courgette in linten en meng met de rucola, de olie en het citroensap.
3. Rooster de pijnboompitten kort in een droge pan.
4. Snijd de kip in plakken en leg ze op de salade. Bestrooi met de pitten.



Recept 47

Salade met krokante tofublokjes en radijs

Knapperige sla, radijs en tofu als 'croutons'.

12 min | ± 210 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g stevige tofu
- 75 g gemengde sla
- 6 radijsjes
- ¼ komkommer
- 1 tl olijfolie
- 1 tl sojasaus
- 1 tl appelazijn
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Snijd de tofu in kleine blokjes en bak ze in de olie in 6 minuten rondom krokant.
2. Snijd de radijs en de komkommer in dunne plakjes.
3. Meng de sla met de groente, de sojasaus en de azijn.
4. Verdeel de tofu erover en bestrooi met sesamzaad.



Recept 48

Koolsalade met ei en wortel

Een knapperige slaw met een lichte yoghurtdressing en eitjes.

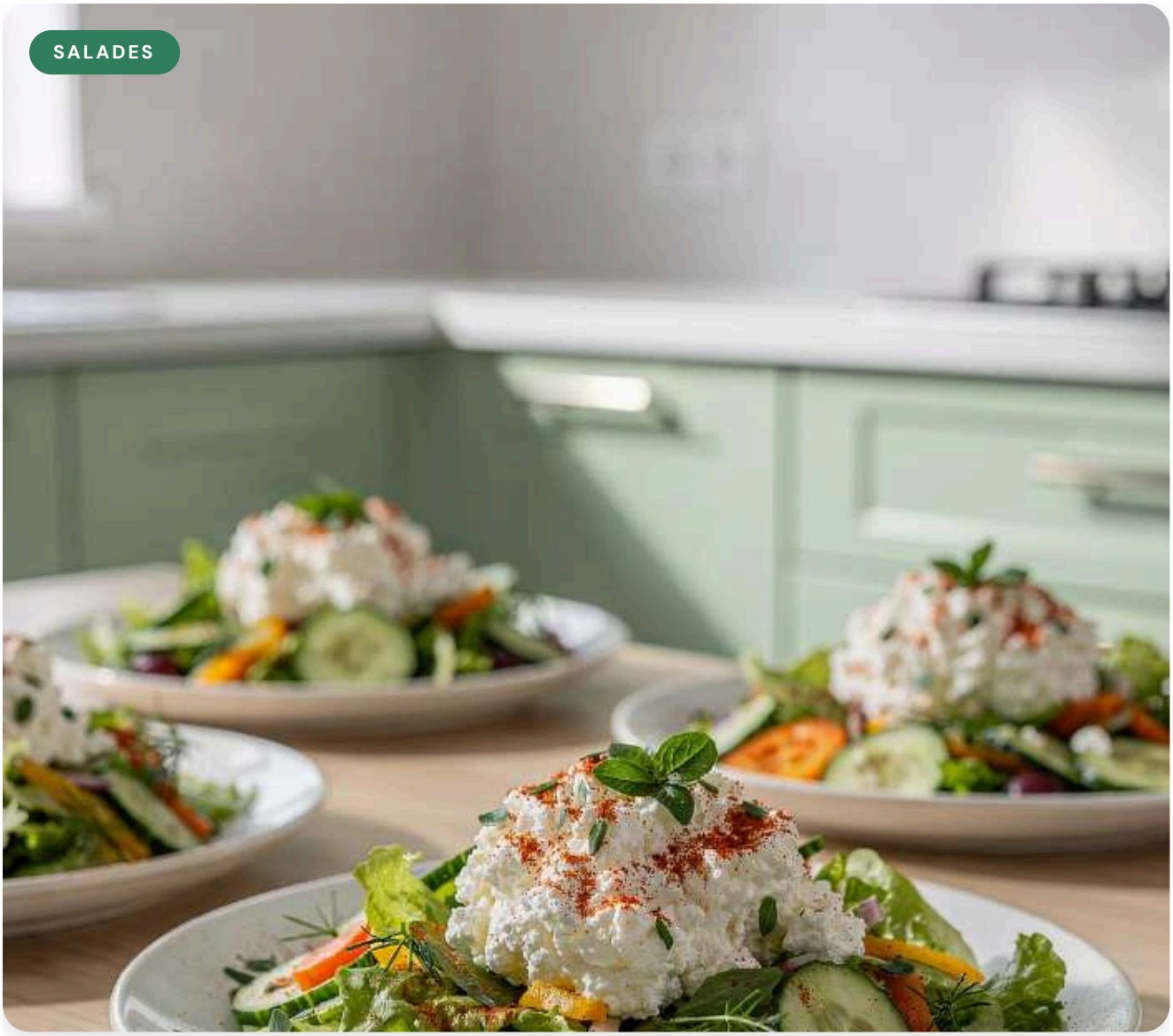
12 min | ± 245 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g spitskool
- 1 wortel
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 tl appelazijn
- Paprikapoeder, peper en zout

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Snijd de spitskool fijn en rasp de wortel.
3. Meng de yoghurt, de mosterd en de azijn en schep door de groente.
4. Leg de gehalveerde eieren erop en bestrooi met paprikapoeder.



Recept 49

Bulgursalade met hüttenkäse, paprika en komkommer

Een frisse maaltijdsalade die je makkelijk meeneemt.

8 min · ± 230 kcal · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte bulgur
- 100 g hüttenkäse
- ½ rode paprika
- ¼ komkommer
- 1 handje sla
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peterselie, peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de paprika en de komkommer in blokjes.
2. Meng de bulgur met de groente, de olie, het citroensap en de peterselie.
3. Leg de sla op een bord en schep de bulgursalade erop.
4. Maak af met de hüttenkäse en peper.



Recept 50

Lauwe kikkererwten-courgettesalade met citroen

Gebakken kikkererwten en courgette met verse munt en citroen.

12 min | ± 330 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g gekookte kikkererwten
- 1 courgette
- 1 tl olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Sap en rasp van ½ citroen
- Verse munt of peterselie
- 30 g feta
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de kikkererwten 4 minuten in de olie tot ze licht krokant zijn.
2. Voeg de courgette in halve maantjes en de knoflook toe en bak 4 minuten mee.
3. Breng op smaak met citroensap, rasp, peper en zout.
4. Schep op een bord, verkruimel de feta erover en bestrooi met verse kruiden.



Recept 51

Salade met sardines, avocado en courgette

Sardines uit blik zijn een snelle bron van omega-3.

7 min | ± 335 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 blikje sardines, uitgelekt
- ½ avocado
- ¼ courgette
- 75 g gemengde sla
- 4 cherrytomaatjes
- 1 tl citroensap
- Peper

BEREIDING

1. Laat de sardines uitlekken.
2. Snijd de avocado en de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes.
3. Meng de sla met de groente en het citroensap.
4. Leg de sardines erop en bestrooi met peper.



Recept 52

Kikkererwtensalade met tomaat, komkommer en peterselie

Een frisse salade in mediterrane stijl.

8 min · ± 310 kcal · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g gekookte kikkererwten
- 6 cherrytomaatjes
- ¼ komkommer
- ¼ rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Veel verse peterselie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Halveer de tomaatjes en snijd de komkommer in blokjes.
2. Snipper de rode ui en hak de peterselie fijn.
3. Meng alles met de kikkererwten, de olie en het citroensap.
4. Breng op smaak met peper en zout.

Tip Laat de salade 10 minuten staan; dan trekken de smaken goed in.



Recept 53

Warme spinaziesalade met geroosterde kikkererwten

Krokante kikkererwten op slinkende spinazie.

10 min | ± 290 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g gekookte kikkererwten
- 1 tl olijfolie
- Komijn en paprikapoeder
- 3 handjes spinazie
- 30 g feta
- 1 tl citroensap
- 4 cherrytomaatjes

BEREIDING

1. Bak de kikkererwten met de specerijen 6 minuten krokant in de olie.
2. Haal de pan van het vuur en schep de spinazie erdoor zodat hij net slinkt.
3. Breng op smaak met citroensap.
4. Schep op een bord en verdeel de feta en de tomaatjes erover.



Recept 54

Linzensalade met gegrilde courgette en munt

Lauwe linzen met rokerige courgette en frisse munt.

12 min | ± 355 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g gekookte linzen
- 1 courgette
- 1 el olijfolie
- 1 tl rodewijnazijn
- Verse munt
- 30 g feta
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de courgette in plakken en gril ze 2 minuten per kant met een beetje olie.
2. Meng de linzen met de rest van de olie, de azijn, peper en zout.
3. Schep de courgette en gehakte munt door de linzen.
4. Verkruimel de feta erover.



Recept 55

Tomaten-komkommersalade met basilicum en ei

Een zomerse salade met verschillende tomaten en verse basilicum.

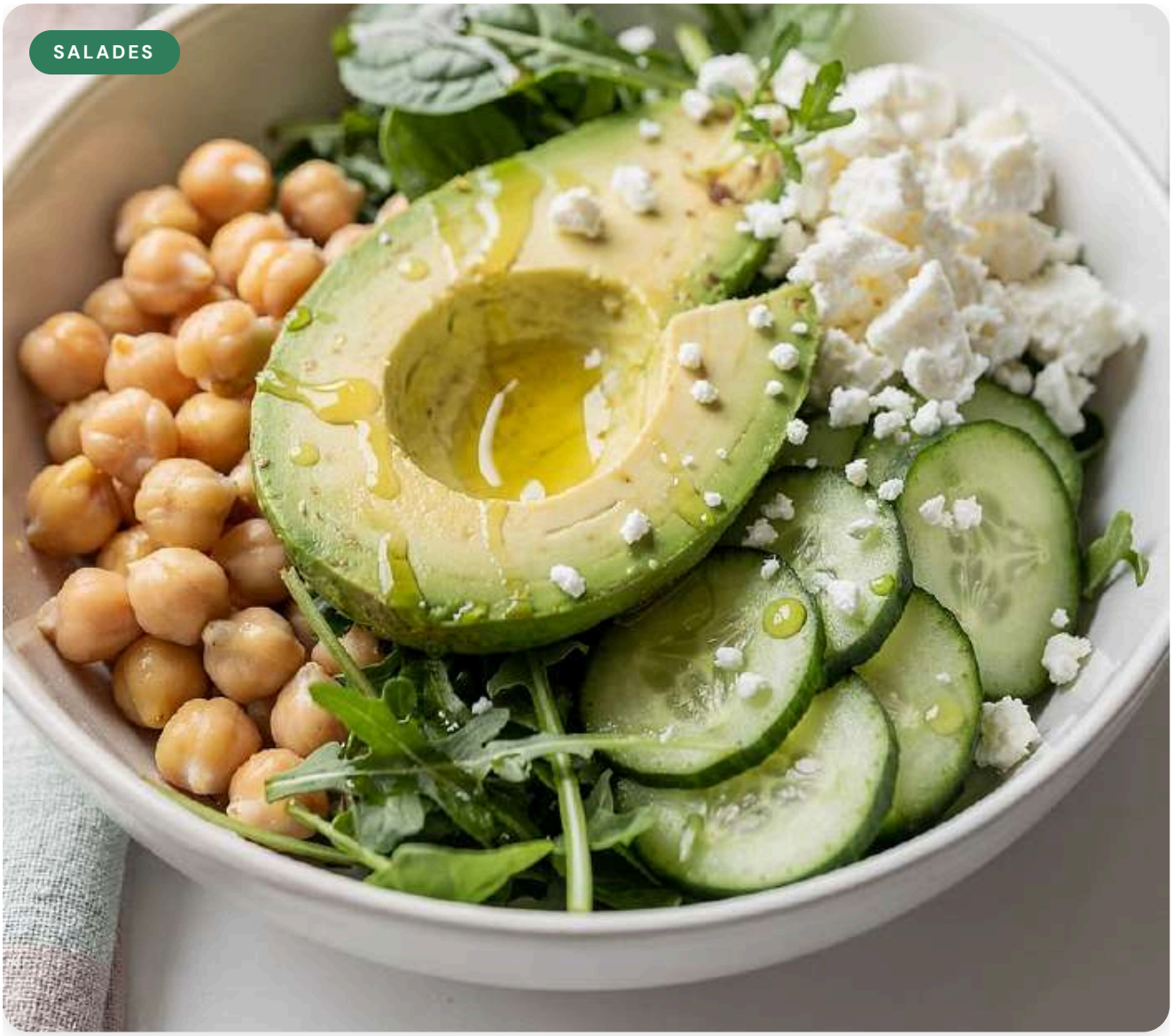
10 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 150 g gemengde cherrytomaatjes
- ½ komkommer
- 75 g gemengde sla
- 1 el pijnboompitten
- 1 tl olijfolie
- 1 tl balsamico
- Verse basilicum, peper en zout

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Halveer de tomaatjes en snijd de komkommer in plakjes.
3. Meng de sla, de tomaatjes en de komkommer met de olie en de balsamico.
4. Bestrooi met basilicum en pijnboompitten en eet de eieren erbij.



Recept 56

Kikkererwtensalade met avocado, komkommer en feta

Romig, fris en vullend.

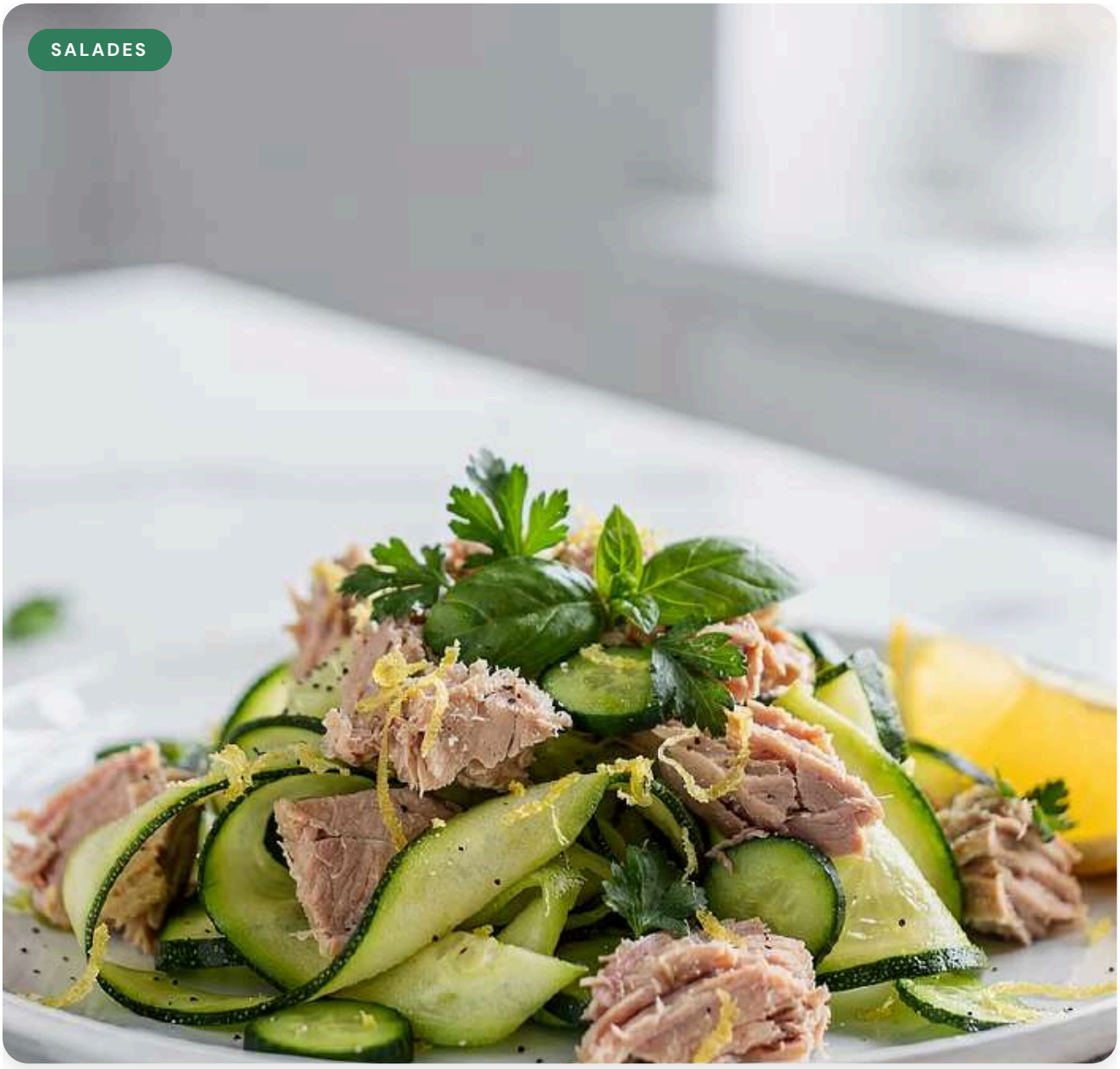
8 min | ± 360 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g gekookte kikkererwten
- ½ avocado
- ¼ komkommer
- 1 handje spinazie
- 30 g feta
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper

BEREIDING

1. Snijd de komkommer in plakjes en de avocado in partjes.
2. Meng de spinazie met de olie en het citroensap.
3. Schik de kikkererwten, de avocado en de komkommer op de spinazie.
4. Verkruimel de feta erover en bestrooi met peper.



Recept 57

Courgettelintensalade met tonijn, citroen en kappertjes

Een frisse, lichte salade zonder koken.

7 min | ± 205 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 blikje tonijn in water
- 1 el kappertjes
- 1 tl olijfolie
- Sap en rasp van ½ citroen
- Peterselie en peper

BEREIDING

1. Schaaf de courgette in linten.
2. Meng de linten met de olie, het citroensap, de rasp en peper.
3. Verdeel de uitgelekte tonijn en de kappertjes erover.
4. Bestrooi met peterselie.



Recept 58

Hüttenkäse met veldsla, radijs en verse kruiden

Een frisse salade met veel crunch.

5 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g hüttenkäse
- 1 handje veldsla
- 6 radijsjes
- Verse dille en bieslook
- 1 tl olijfolie
- 2 volkoren crackers
- Peper

BEREIDING

1. Leg de veldsla op een bord.
2. Schep de hüttenkäse erover.
3. Verdeel dunne plakjes radijs en gehakte kruiden erover.
4. Besprenkel met olie, bestrooi met peper en eet met de crackers.



Recept 59

Spinaziesalade met tofu, citroen en pompoenpitten

Een groene salade met gemarineerde tofu.

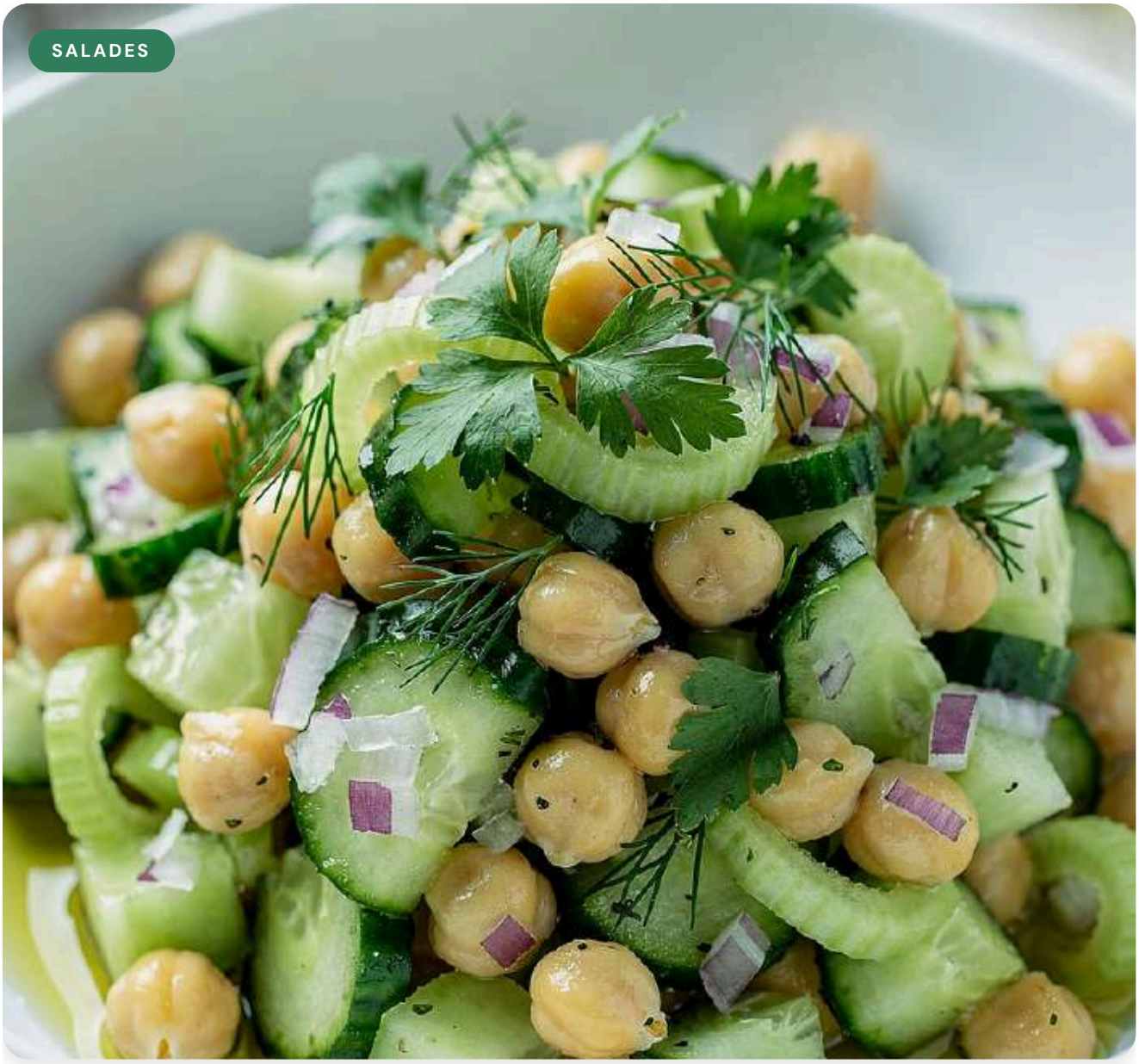
8 min | ± 230 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g stevige tofu
- 2 handjes spinazie
- Sap van ½ citroen
- 1 tl olijfolie
- 1 el pompoenpitten
- Oregano, peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en marineer ze 5 minuten in de helft van het citroensap met oregano, peper en zout.
2. Meng de spinazie met de olie en de rest van het citroensap.
3. Verdeel de tofu over de spinazie.
4. Bestrooi met pompoenpitten en leg er een partje citroen bij.



Recept 60

Kikkererwten-komkommersalade met dille

Een knapperige salade met een frisse dressing.

6 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g gekookte kikkererwten
- ½ komkommer
- ¼ rode ui
- 1 handje rucola
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Verse dille en peterselie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de komkommer in blokjes en snipper de rode ui.
2. Hak de dille en de peterselie fijn.
3. Meng alles met de kikkererwten, de rucola, de olie en het citroensap.
4. Breng op smaak met peper en zout.



Recept 61

Haringsalade met walnoten en tomaat

Een Hollandse maaltijdsalade.

7 min | ± 275 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 maatjesharing
- 75 g gemengde sla
- 6 cherrytomaatjes
- 1 el walnoten
- ¼ rode ui
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Dille

BEREIDING

1. Snijd de haring in stukken en de rode ui in ringen.
2. Meng de sla met de olie en de azijn.
3. Verdeel de haring, de gehalveerde tomaatjes en de ui over de sla.
4. Bestrooi met walnoten en dille.



Recept 62

Rucolasalade met ei, peer en walnoten

Een verfijnde salade met zoet en hartig.

10 min | ± 320 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 handje rucola
- 1 handje veldsla
- ½ peer
- 1 el walnoten
- 20 g geitenkaas
- 1 tl balsamico

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Snijd de peer in dunne partjes.
3. Meng de rucola en de veldsla met de balsamico.
4. Leg de peer, de gehalveerde eieren en de verkruimelde geitenkaas erop en bestrooi met walnoten.



Recept 63

Citroenquinoa met hüttenkäse, komkommer en walnoten

Een frisse salade die je ook makkelijk meeneemt.

7 min | ± 295 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte quinoa
- 100 g hüttenkäse
- ½ komkommer
- 1 el walnoten
- 1 tl olijfolie
- Sap en rasp van ½ citroen
- Peper

BEREIDING

1. Meng de quinoa met de olie, het citroensap en de rasp.
2. Schaaf de komkommer in plakjes.
3. Schep de quinoa in een kom met de komkommer eromheen.
4. Leg de hüttenkäse in het midden en bestrooi met walnoten en peper.



Recept 64

Edamame-noedelsalade met tofu en spinazie

Een koude noedelsalade met sesamdressing.

12 min | ± 325 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 80 g gekookte soba
- 80 g tofu
- 50 g edamame
- 1 handje spinazie
- ½ wortel
- 1 tl sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Kook de edamame 3 minuten en spoel koud.
2. Snijd de tofu in blokjes en de wortel in reepjes.
3. Meng de soba met de sojasaus en de sesamolie.
4. Schep alles door elkaar en bestrooi met sesamzaad.



Recept 65

Linzensalade met wortel, courgette en pesto

Een kleurrijke salade met groente in linten.

8 min | ± 290 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g gekookte linzen
- 1 wortel
- ½ courgette
- 1 handje sla
- 1 el groene pesto
- 1 tl pijnboompitten
- Citroensap en peper

BEREIDING

1. Schaaf de wortel en de courgette in linten.
2. Meng de linzen met de linten, de sla en een scheutje citroensap.
3. Schep de pesto erop.
4. Bestrooi met pijnboompitten en peper.



Recept 66

Kip-boerenkoolsalade met walnoten

Een Caesar-achtige salade met een lichte yoghurtdressing.

12 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g kipfilet
- 1 tl olijfolie
- 2 handjes boerenkool
- 1 handje romainesla
- 1 el walnoten
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 el geraspte parmezaan

BEREIDING

1. Bak de kipfilet 4 minuten per kant in de olie en snijd in plakken.
2. Roer de yoghurt, de mosterd en de parmezaan tot een dressing.
3. Meng de boerenkool en de sla met de helft van de dressing.
4. Leg de kip erop, bestrooi met walnoten en schep de rest van de dressing erbij.






HOOFDSTUK 3

Bowls

Kwark-, yoghurt- en graanbowls: romig, vullend en in een paar minuten klaar.

32 recepten · nr. 67–98



Recept 67

Hartige yoghurtbowl met linzen, quinoa en paprika

Romige yoghurt als basis met linzen, quinoa en knapperige paprika.

8 min | ± 295 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere Griekse yoghurt
- 60 g gekookte linzen
- 50 g gekookte quinoa
- ½ rode paprika
- ¼ gele paprika
- 1 tl chiazaad
- 1 tl olijfolie
- Komijn, peper en zout

BEREIDING

1. Roer een snufje komijn, peper en zout door de yoghurt en schep hem in een kom.
2. Snijd de paprika in reepjes.
3. Leg de linzen, de quinoa en de paprika in vakjes op de yoghurt.
4. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met chiazaad.

Tip Kook op zondag een grotere portie quinoa: afgesloten blijft hij 3 dagen goed in de koelkast.



Recept 68

Hartige kwarkbowl met spinazie en pijnboompitten

Romige kruidenkwark om te dippen, met geroosterde pitten en een toast.

8 min | ± 280 kcal | 1 persoon

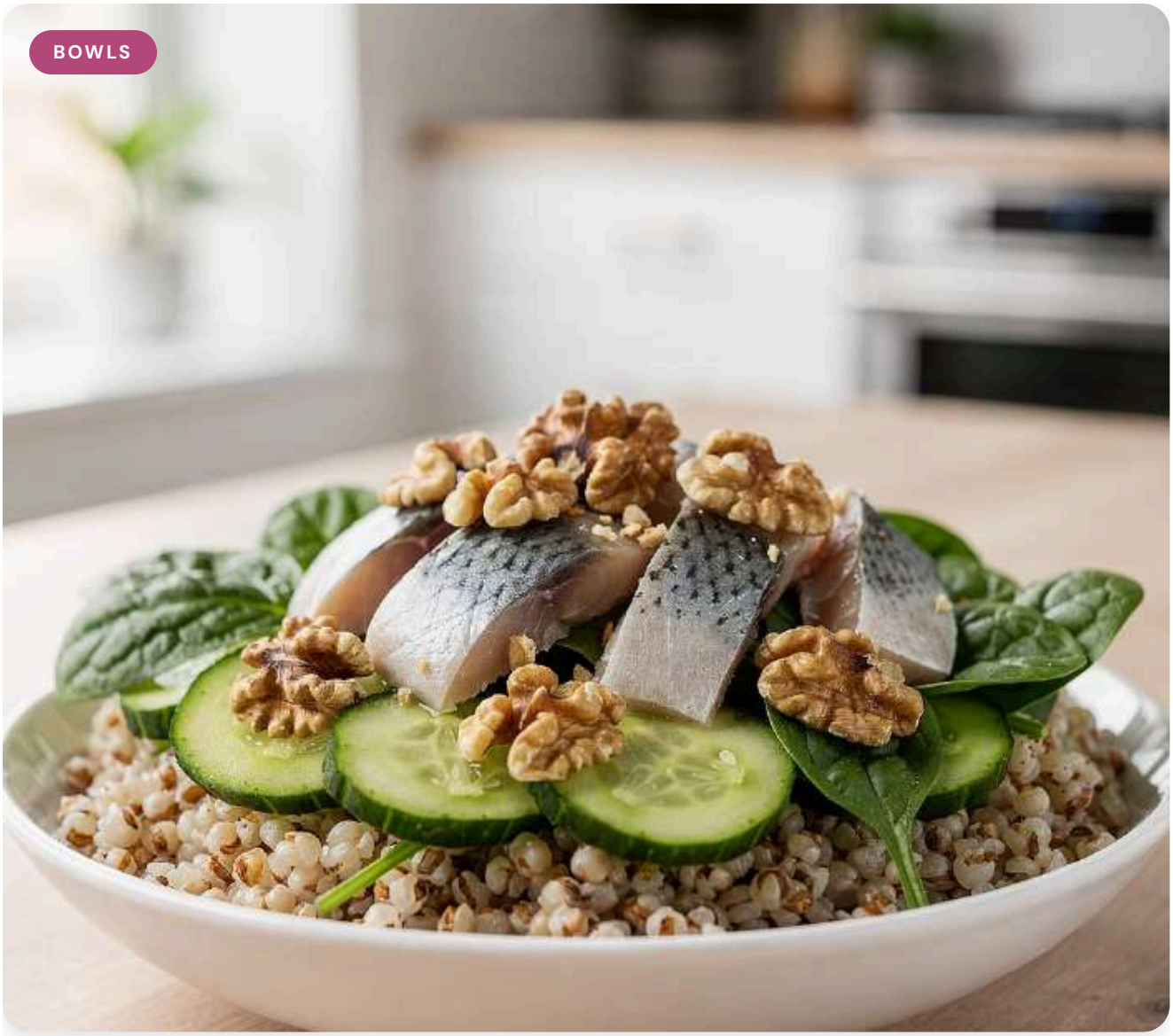
INGREDIËNTEN

- 200 g magere kwark
- 1 handje spinazie
- 1 teentje knoflook
- 1 el pijnboompitten
- 1 tl olijfolie
- 1 snee volkorenbrood
- Citroenrasp, peper en zout

BEREIDING

1. Hak de spinazie heel fijn en pers de knoflook.
2. Roer de spinazie, de knoflook, wat citroenrasp, peper en zout door de kwark.
3. Rooster de pijnboompitten 2 minuten in een droge pan.
4. Schep de kwark in een kom, besprenkel met olijfolie en strooi de pitten erover. Eet met het geroosterde brood.

Tip Ook lekker als dip bij reepjes paprika en komkommer.



Recept 69

Haringbowl met quinoa, komkommer en walnoten

Een frisse graanbowl met Hollandse haring en een dilledressing.

8 min | ± 345 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 maatjesharing
- 75 g gekookte quinoa
- ¼ komkommer
- 1 handje spinazie
- 1 el walnoten
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Verse dille

BEREIDING

1. Meng de olijfolie, de azijn en gehakte dille tot een dressing.
2. Schep de quinoa en de spinazie in een kom.
3. Leg er plakjes komkommer en stukjes haring op.
4. Besprenkel met de dressing en bestrooi met walnoten.



Recept 70

Quinoabowl met tofu, avocado en courgettelinten

Een kleurrijke plantaardige bowl met een frisse sojadressing.

12 min | ± 410 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte quinoa
- 80 g stevige tofu
- ½ avocado
- ½ courgette
- 1 el walnoten
- 1 tl sojasaus
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en bak ze in de olie in 5 minuten goudbruin. Besprenkel met de sojasaus.
2. Schaaf de courgette in linten en prak de avocado met het citroensap.
3. Schep de quinoa in een kom en leg de tofu, de courgette en de avocado ernaast.
4. Bestrooi met walnoten.



Recept 71

Linzen-hummusbowl met radijs

Romige hummus met linzen en knapperige groente.

8 min | ± 405 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 el hummus
- 100 g gekookte linzen
- 5 radijsjes
- ¼ komkommer
- 1 handje sla
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder
- 1 volkoren pita

BEREIDING

1. Strijk de hummus uit in een kom.
2. Meng de linzen met de olie en schep ze erop.
3. Leg plakjes radijs, komkommer en de sla erbij.
4. Bestrooi met paprikapoeder en eet met de pita.



Recept 72

Yoghurtbowl met tofu, tomaat en komkommer

Een hartige bowl in Griekse stijl met roggebrood erbij.

8 min · ± 370 kcal · 1 persoon

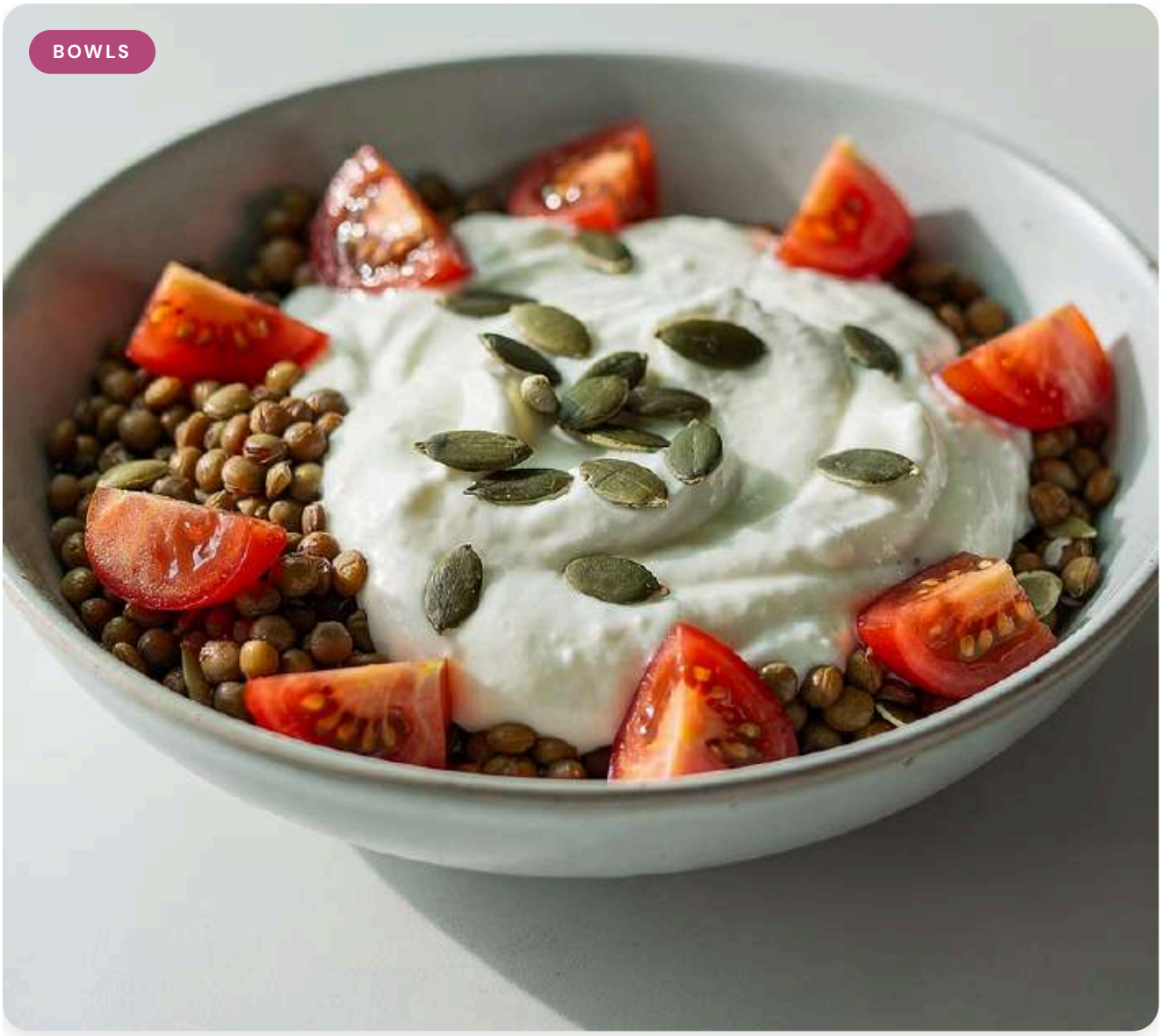
INGREDIËNTEN

- 150 g magere Griekse yoghurt
- 80 g tofu
- 1 tomaat
- ¼ komkommer
- 1 el pompoenpitten
- 1 snee roggebrood
- Oregano, peper en zout

BEREIDING

1. Roer een snufje zout en peper door de yoghurt en schep hem in een kom.
2. Snijd de tofu, de tomaat en de komkommer in blokjes.
3. Verdeel ze over de yoghurt en bestrooi met oregano en pompoenpitten.
4. Eet met het roggebrood.

Tip Marineer de tofu een paar minuten in citroensap en oregano: dan smaakt hij bijna als feta.



Recept 73

Linzenbowl met yoghurt, tomaat en pompoenpitten

Lauwe linzen met een frisse yoghurtsaus en tomaatjes.

8 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g gekookte linzen
- 100 g magere Griekse yoghurt
- 6 cherrytomaatjes
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Komijn, peper en zout

BEREIDING

1. Meng de linzen met de olie, de azijn, een snufje komijn, peper en zout.
2. Halveer de tomaatjes.
3. Schep de linzen in een kom met de tomaatjes eromheen.
4. Leg de yoghurt in het midden en bestrooi met pompoenpitten.



Recept 74

Kwarkbowl met gerookte zalm en geraspte wortel

Romige kwark met zalm, wortel en een vleugje citroen.

5 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 60 g gerookte zalm
- 1 wortel
- 1 tl citroensap
- Dille, peper en zout
- 1 snee roggebrood

BEREIDING

1. Roer de citroensap, dille, peper en zout door de kwark.
2. Schep de kwark in een kom.
3. Leg de zalm erop en strooi de geraspte wortel eroverheen.
4. Eet met het roggebrood.



Recept 75

Paprika-yoghurtbowl met gebakken tofu en pompoenpitten

Romige yoghurt met gerookte paprika, krokante tofu en zoete paprikareepjes.

10 min | ± 320 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere Griekse yoghurt
- 80 g stevige tofu
- ½ rode paprika
- ½ oranje paprika
- 1 tl olijfolie
- 1 el pompoenpitten
- Gerookt paprikapoeder en zout

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en bak ze met een snufje paprikapoeder in de olie in 5 minuten krokant.
2. Snijd de paprika in reepjes.
3. Roer een snufje zout door de yoghurt en schep hem in een kom.
4. Leg de tofu en de paprika erop en bestrooi met pompoenpitten.



Recept 76

Kerrielinzen op kwark met tomaat

Warme, kruidige linzen op koele kwark.

10 min | ± 245 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g gekookte linzen
- 150 g magere kwark
- 1 tl olijfolie
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tomaat
- Koriander of peterselie, peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de linzen 2 minuten met de olie en het kerriepoeder.
2. Roer een snufje zout door de kwark en schep hem in een kom.
3. Schep de warme linzen erop.
4. Leg er plakjes tomaat bij en bestrooi met verse kruiden.



Recept 77

Pittige yoghurtbowl met tofu, paprika en pinda's

Een hartige bowl met een vleugje sriracha.

8 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere Griekse yoghurt
- 80 g tofu
- ½ rode paprika
- 1 el pindanoten
- 1 tl sriracha
- 1 tl sojasaus
- 1 lente-ui

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en marineer 2 minuten in de sojasaus.
2. Schep de yoghurt in een kom en sprenkel de sriracha erover.
3. Leg de tofu en de paprika in stukjes erop.
4. Bestrooi met grof gehakte pinda's en lente-ui.



Recept 78

Kwarkbowl met tonijn en komkommer

Een eiwitrijke, frisse bowl in vijf minuten.

5 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- ½ blikje tonijn in water
- ¼ komkommer
- 1 el pompoenpitten
- Dille, peper en zout
- 2 volkoren crackers

BEREIDING

1. Roer dille, peper en zout door de kwark en schep hem in een kom.
2. Leg de uitgelekte tonijn en plakjes komkommer erop.
3. Bestrooi met pompoenpitten.
4. Eet met de crackers.



Recept 79

Kipbowl met knoflookyoghurt en rucola

Reepjes kip op romige knoflookyoghurt.

8 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- 75 g gerookte kipfilet
- 1 handje rucola
- 50 g gekookte quinoa
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Roer de geperste knoflook, peper en zout door de yoghurt.
2. Schep de quinoa in een kom en de yoghurt ernaast.
3. Leg de kip in reepjes en de rucola erop.
4. Besprenkel met olijfolie.



Recept 80

Yoghurtbowl met kikkererwten en avocado

Romig, fris en heel verzadigend.

6 min | ± 330 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere Griekse yoghurt
- 75 g gekookte kikkererwten
- ½ avocado
- ¼ komkommer
- 1 tl olijfolie
- Za'atar of komijn, peper en zout

BEREIDING

1. Roer peper en zout door de yoghurt en schep hem in een kom.
2. Leg de kikkererwten, plakjes avocado en blokjes komkommer erop.
3. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met za'atar of komijn.

Tip Za'atar is een kruidenmix met tijm en sesam; je vindt hem bij de wereldkeuken.



Recept 81

Kwarkbowl met tonijn en radijs

Een snelle eiwitbowl met knapperige radijs.

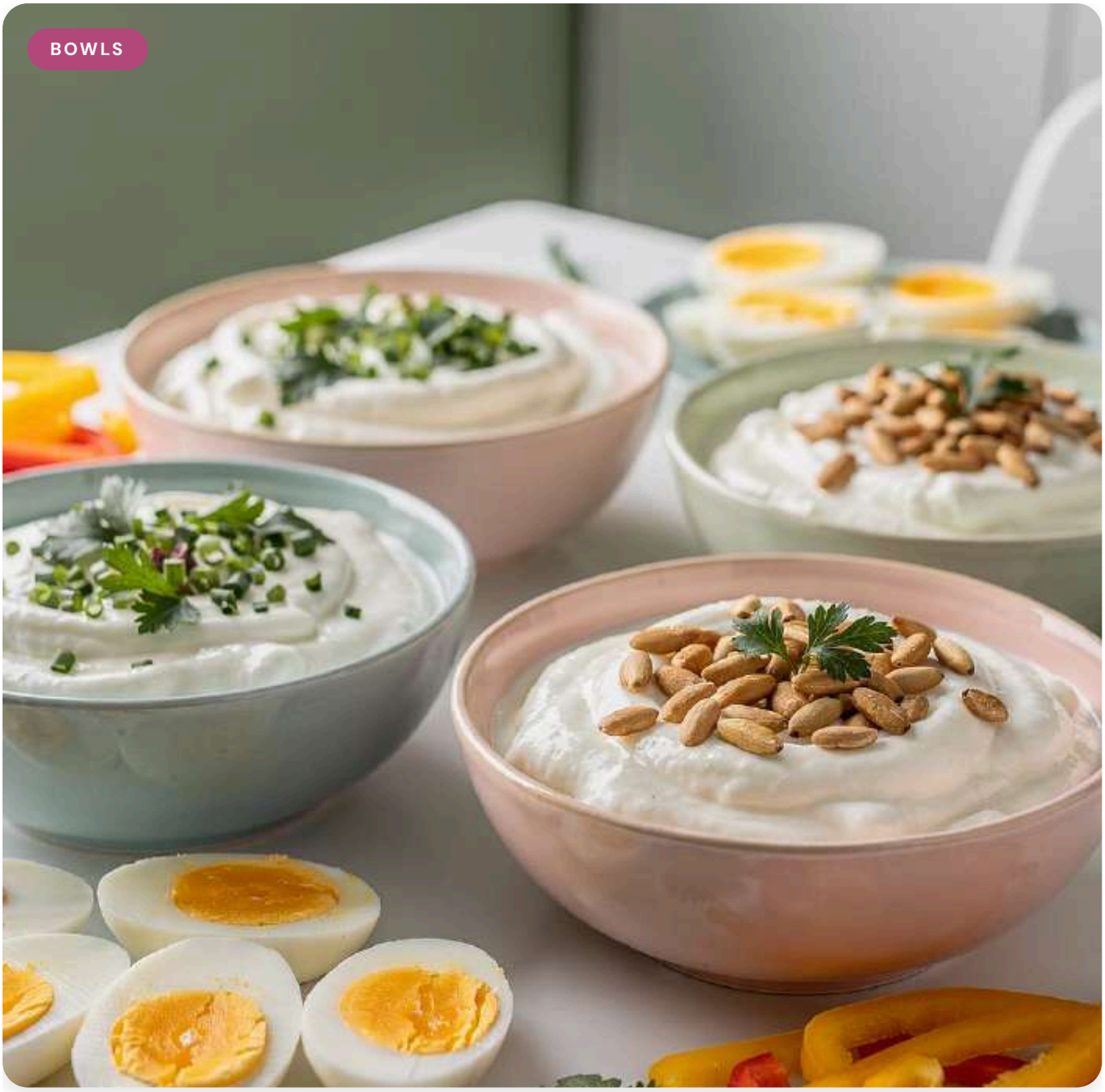
5 min | ± 260 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- ½ blikje tonijn in water
- 5 radijsjes
- 1 lente-ui
- 1 tl olijfolie
- 2 volkoren crackers
- Peper en zout

BEREIDING

1. Roer peper en zout door de kwark.
2. Schep de kwark in een kom en leg de uitgelekte tonijn erop.
3. Verdeel plakjes radijs en ringetjes lente-ui erover en besprenkel met olie.
4. Eet met de crackers.



Recept 82

Yoghurtbowl met ei, paprika en zonnebloempitten

Een hartige bowl met gekookt ei en knapperige pitten.

10 min | ± 245 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere Griekse yoghurt
- 1 ei
- ½ rode paprika
- 1 el zonnebloempitten
- Bieslook, peper en zout

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard, laat schrikken en pel het.
2. Roer bieslook, peper en zout door de yoghurt.
3. Schep in een kom en leg het ei in partjes en de paprika in reepjes ernaast.
4. Bestrooi met zonnebloempitten.



Recept 83

Kwark met gegrilde courgette en pompoenpitten

Warme gegrilde courgette op koele kwark.

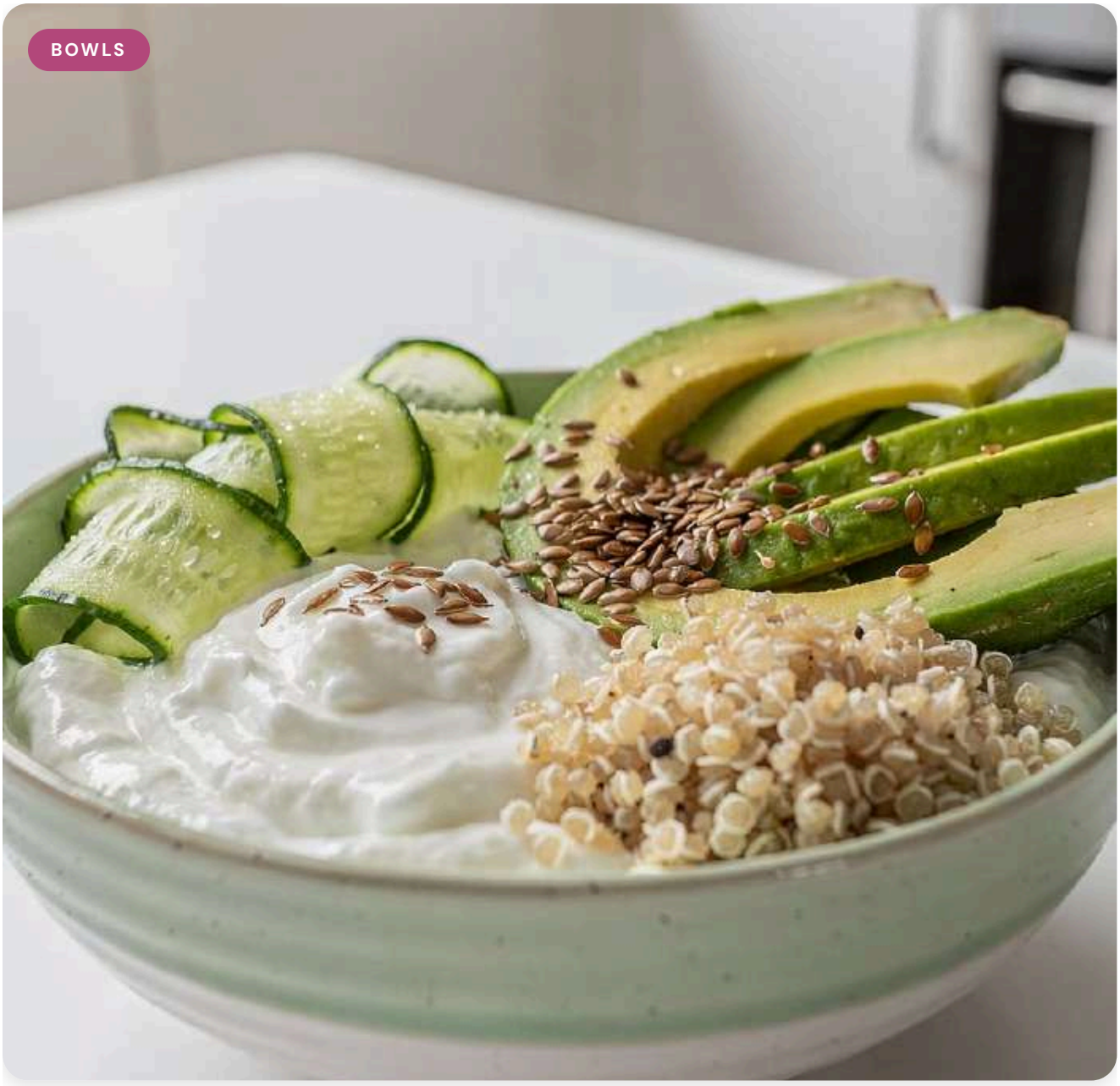
10 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 tl olijfolie
- 150 g magere kwark
- 1 el pompoenpitten
- 1 snee volkorenbrood
- Citroenrasp, peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de courgette in schijven en gril ze 2 minuten per kant met de olie.
2. Roer citroenrasp, peper en zout door de kwark en strijk hem uit op een bord.
3. Leg de courgette erop.
4. Bestrooi met pompoenpitten en eet met het brood.



Recept 84

Kwark-quinoabowl met komkommer en avocado

Een frisse, groene bowl met lijnzaad.

6 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 75 g gekookte quinoa
- ¼ komkommer
- ½ avocado
- 1 tl lijnzaad
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Roer peper, zout en citroensap door de kwark.
2. Schep de kwark en de quinoa naast elkaar in een kom.
3. Leg plakjes komkommer en avocado erop.
4. Bestrooi met lijnzaad.



Recept 85

Kikkererwten-courgettebowl met hummus

Een plantaardige bowl met gegrilde courgette.

12 min | ± 300 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 tl olijfolie
- 75 g gekookte kikkererwten
- 2 el hummus
- 50 g gekookte bulgur
- 1 handje rucola
- Citroen en peper

BEREIDING

1. Snijd de courgette in plakken en gril ze 2 minuten per kant met de olie.
2. Schep de bulgur en de rucola in een kom.
3. Leg de courgette en de kikkererwten erop.
4. Maak af met de hummus, citroen en peper.



Recept 86

Hüttenkäsebowl met radijs en kiemgroente

Fris, knapperig en eiwitrijk.

5 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g hüttenkäse
- 6 radijsjes
- ¼ komkommer
- 1 handje kiemgroente
- 1 tl olijfolie
- 2 volkoren crackers
- Peper

BEREIDING

1. Schep de hüttenkäse in een kom.
2. Snijd de radijs en de komkommer in dunne plakjes en leg ze erop.
3. Maak af met kiemgroente, olijfolie en peper.
4. Eet met de crackers.



Recept 87

Komkommer-eibowl met kwark en crackers

Simpel, fris en vol eiwit.

10 min | ± 250 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 150 g magere kwark
- ½ komkommer
- Peterselie, peper en zout
- 2 volkoren crackers

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard, laat schrikken en pel het.
2. Roer peper en zout door de kwark en schep hem in een kom.
3. Leg plakjes komkommer en het ei in partjes erop.
4. Bestrooi met peterselie en eet met de crackers.



Recept 88

Hüttenkäse met spinazie en pompoenpitten

Een snelle bowl vol groen en eiwit.

4 min | ± 335 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g hüttenkäse
- 2 handjes spinazie
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 snee volkorenbrood
- Peper

BEREIDING

1. Meng de spinazie met de olie en het citroensap.
2. Schep de spinazie in een kom en leg de hüttenkäse erop.
3. Bestrooi met pompoenpitten en peper.
4. Eet met het brood.



Recept 89

Zalmbowl met quinoa, spinazie en radijs

Een kleurrijke graanbowl met gerookte zalm.

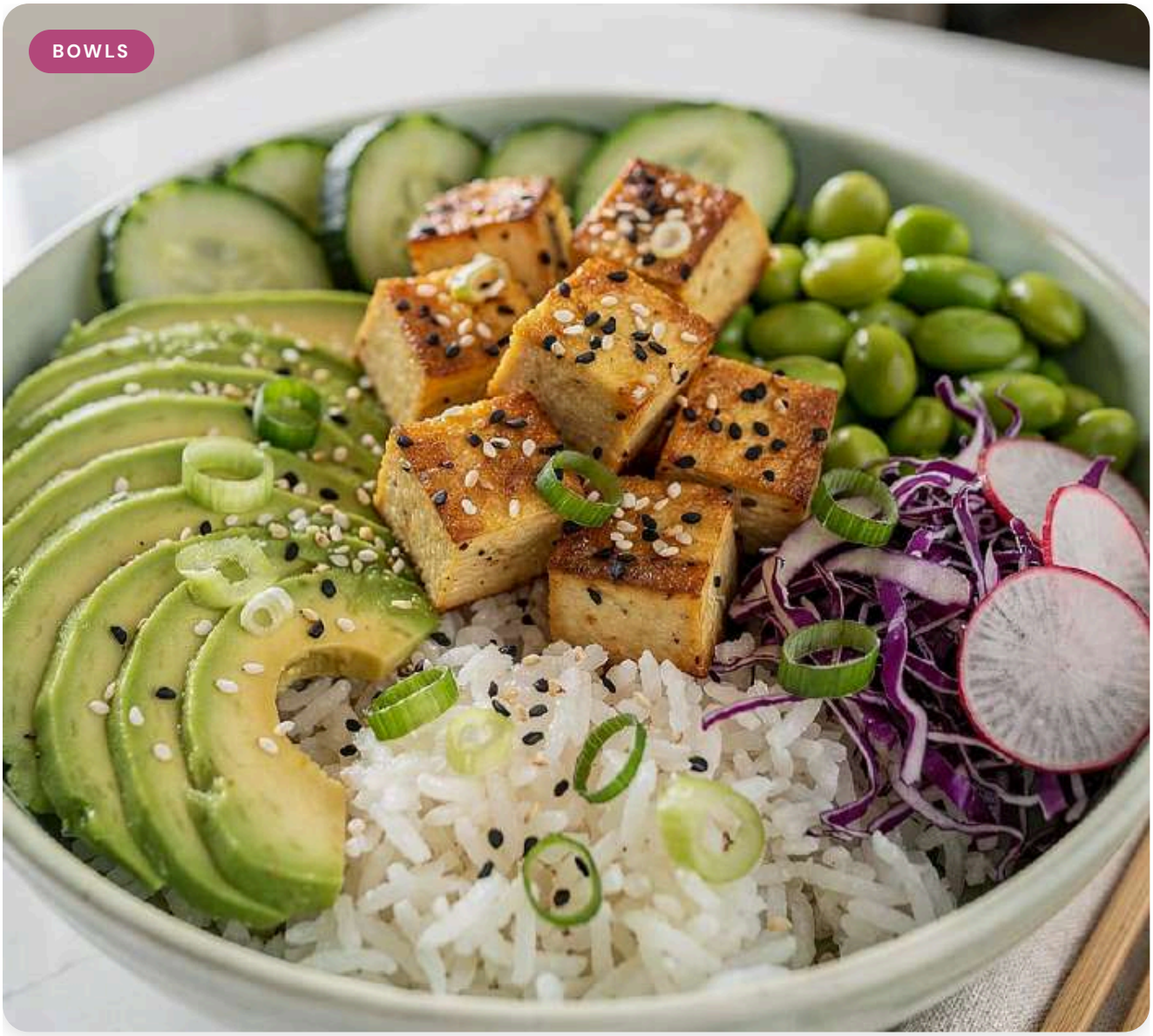
8 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte quinoa
- 75 g gerookte zalm
- 1 handje spinazie
- 4 radijsjes
- ¼ komkommer
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper

BEREIDING

1. Meng de quinoa met de olie, het citroensap en peper.
2. Schep de quinoa en de spinazie in een kom.
3. Leg de zalm, plakjes radijs en komkommer erop.



Recept 90

Pokébowl met tofu, avocado en edamame

Een Japans geïnspireerde bowl met krokante tofu.

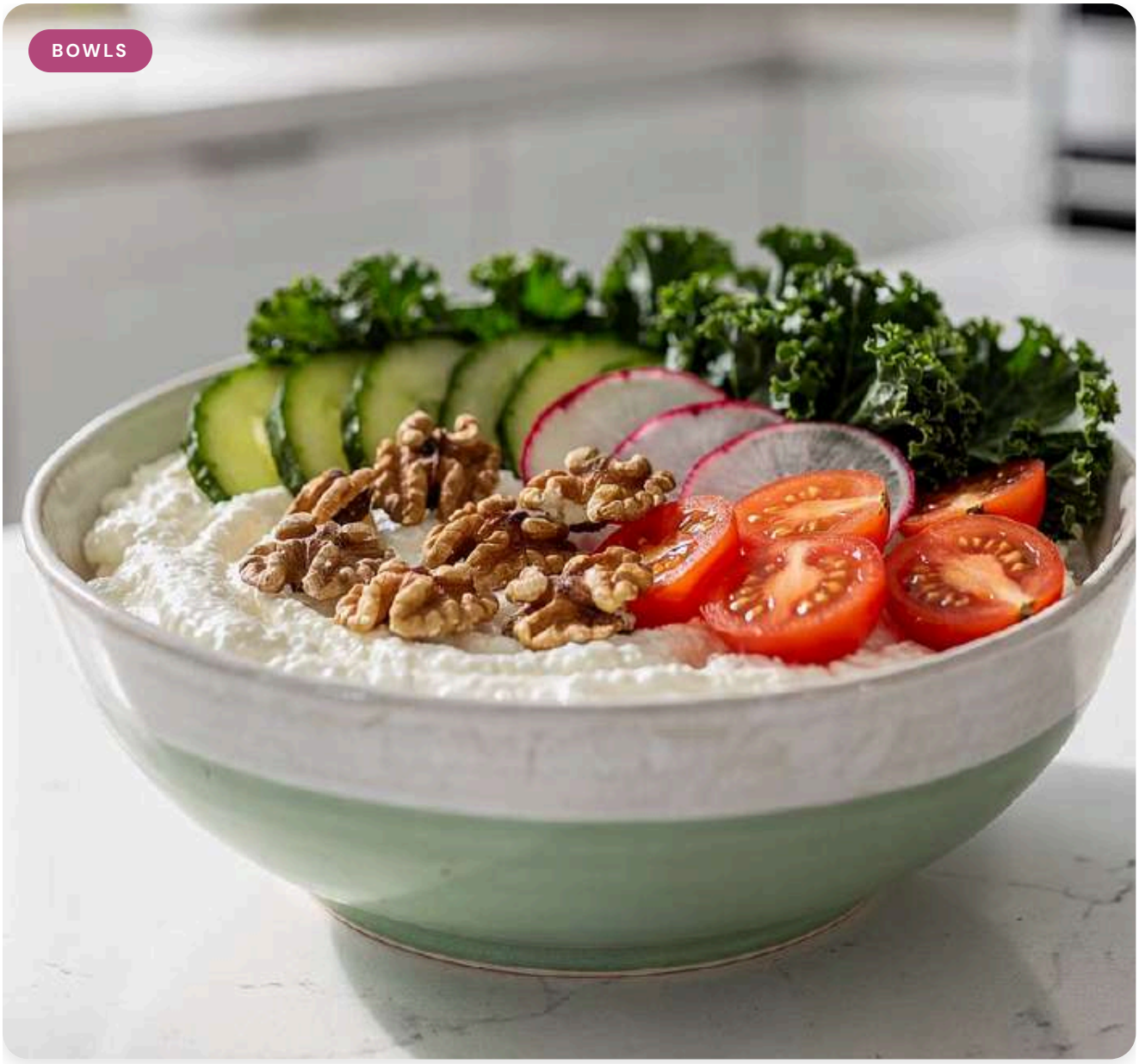
15 min | ± 430 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte zilvervliesrijst
- 80 g stevige tofu
- ½ avocado
- 40 g edamame
- 30 g rode kool
- ¼ komkommer
- 1 tl sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en bak ze in de sesamolie in 5 minuten krokant. Blus af met de sojasaus.
2. Kook de edamame 3 minuten en snijd de rode kool fijn.
3. Schep de rijst in een kom en leg alle ingrediënten er in vakjes op.
4. Bestrooi met sesamzaad.



Recept 91

Kwarkbowl met walnoten, boerenkool en tomaat

Een hartige kwarkbowl met krokante boerenkool.

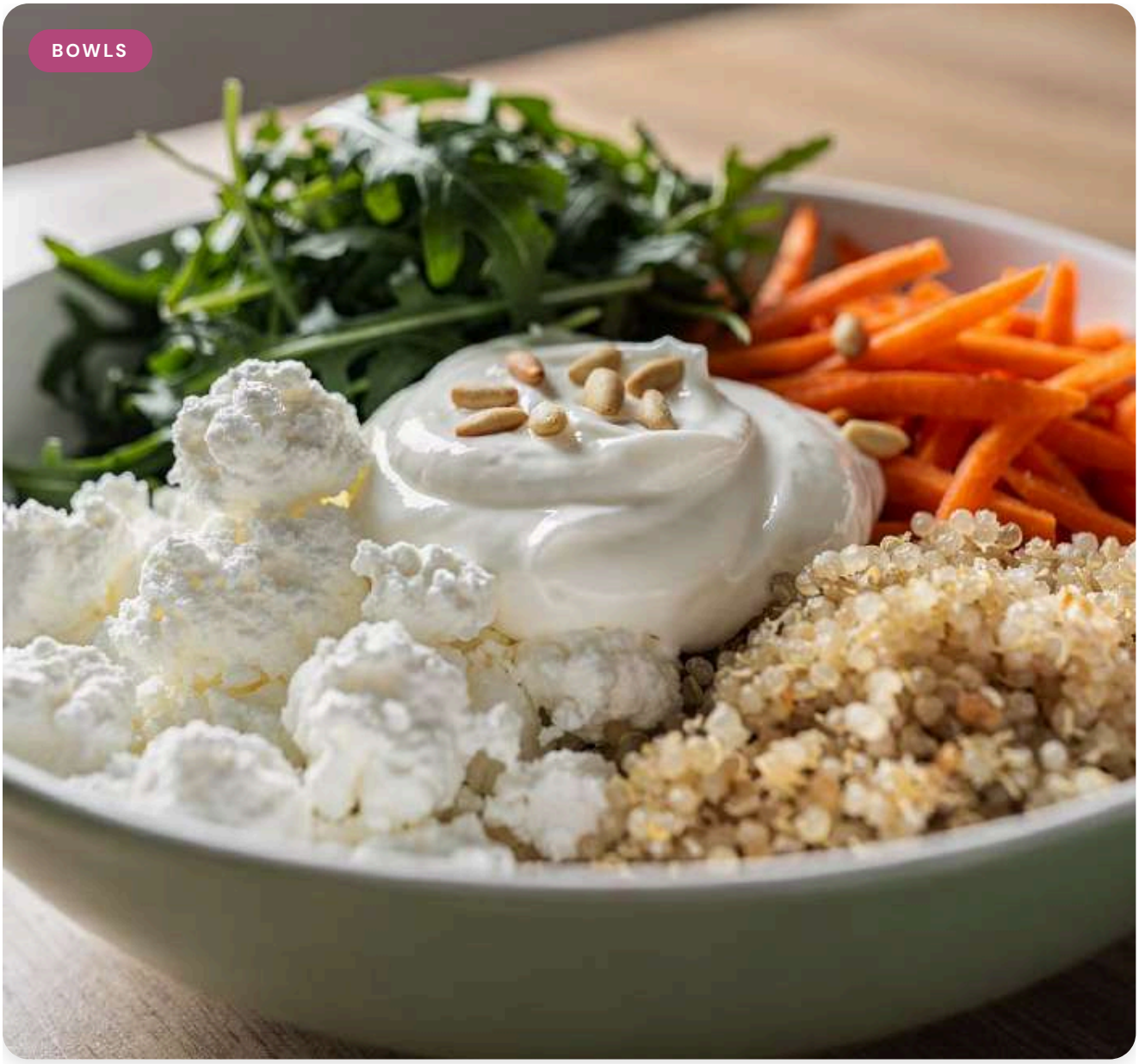
8 min | ± 210 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 1 handje boerenkool
- 1 tl olijfolie
- 6 cherrytomaatjes
- ¼ komkommer
- 3 radijsjes
- 1 el walnoten
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de boerenkool 2 minuten in de olie met een snufje zout.
2. Schep de kwark in een kom.
3. Leg de boerenkool, de gehalveerde tomaatjes, plakjes komkommer en radijs erop.
4. Bestrooi met walnoten en peper.



Recept 92

Hüttenkäse-quinoabowl met wortel en rucola

Een eiwitrijke bowl met verse groente.

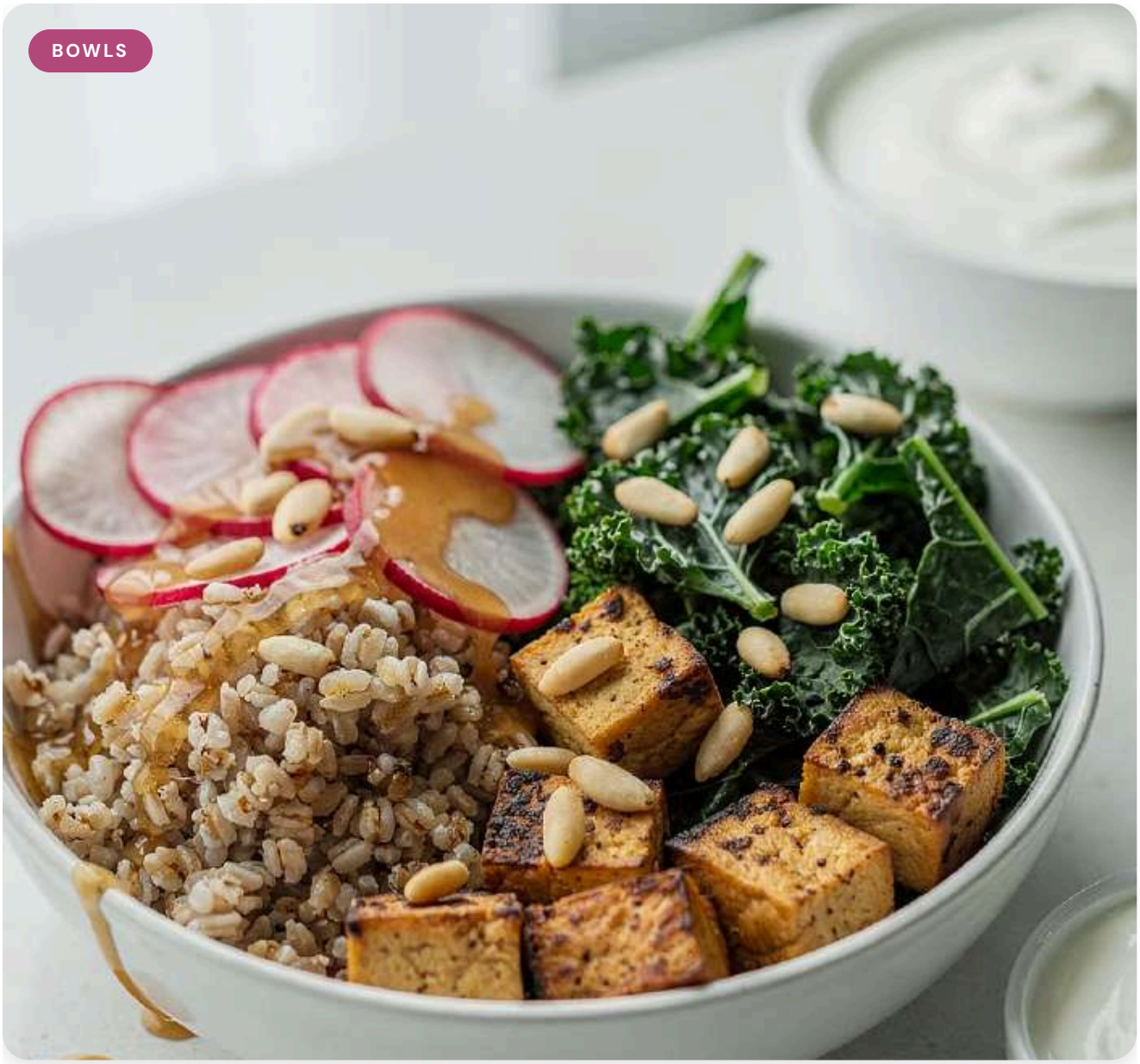
6 min | ± 300 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g hüttenkäse
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 75 g gekookte quinoa
- 1 wortel
- 1 handje rucola
- 1 tl pijnboompitten
- 1 tl olijfolie
- Peper

BEREIDING

1. Schep de quinoa, de hüttenkäse en de yoghurt naast elkaar in een kom.
2. Rasp de wortel en leg hem erbij met de rucola.
3. Besprenkel met olie.
4. Bestrooi met pijnboompitten en peper.



Recept 93

Quinoabowl met krokante tofu en boerenkool

Een stevige plantaardige bowl met een yoghurtsaus.

12 min | ± 350 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte quinoa
- 100 g stevige tofu
- 1 handje boerenkool
- 3 radijsjes
- 1 tl olijfolie
- 1 tl sojasaus
- 1 el pijnboompitten
- 1 el magere Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en bak ze in de olie in 5 minuten krokant. Blus af met de sojasaus.
2. Bak de boerenkool 1 minuut mee.
3. Schep de quinoa in een kom en leg de tofu, de boerenkool en plakjes radijs erop.
4. Bestrooi met pijnboompitten en schep de yoghurt erbij.



Recept 94

Linzenbowl met wortel, yoghurt en crackers

Kruidige linzen met een frisse yoghurt en knapperige crackers.

10 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g gekookte linzen
- 1 wortel
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder en komijn
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 2 volkoren crackers
- Peper en zout

BEREIDING

1. Rasp de wortel grof.
2. Warm de linzen 2 minuten op met de olie en de specerijen.
3. Schep de linzen in een kom met de wortel ernaast.
4. Leg de yoghurt erop, bestrooi met paprikapoeder en steek de crackers erin.



Recept 95

Haringbowl met yoghurt, quinoa en wortel

Een Hollands-Scandinavische bowl met lijnzaad.

8 min | ± 340 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 maatjesharing
- 100 g magere Griekse yoghurt
- 60 g gekookte quinoa
- 1 wortel
- 1 handje rucola
- 1 tl lijnzaad
- Partje citroen

BEREIDING

1. Schep de yoghurt en de quinoa naast elkaar in een kom.
2. Leg de haring in stukken erbij.
3. Schaaf de wortel in linten en verdeel ze met de rucola over de bowl.
4. Bestrooi met lijnzaad en knijp het citroenpartje erboven uit.



Recept 96

Quinoa met courgettelinten en kruidenkwark

Een lichte groene bowl.

8 min | ± 215 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte quinoa
- 1 handje spinazie
- ½ courgette
- 100 g magere kwark
- 1 el gehakte kruiden
- 1 tl lijnzaad
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Roer de kruiden, peper en zout door de kwark.
2. Schaaf de courgette in linten en meng met de quinoa, de spinazie en de olie.
3. Schep in een kom en leg de kruidenkwark in het midden.
4. Bestrooi met lijnzaad.



Recept 97

Kwarkbowl met rucola, wortel en lijnzaad

Een snelle, frisse bowl met veel vezels.

5 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 1 wortel
- 1 handje rucola
- 1 el lijnzaad
- 1 tl olijfolie
- 2 volkoren crackers
- Peper en zout

BEREIDING

1. Roer peper en zout door de kwark en schep hem in een kom.
2. Rasp de wortel en leg hem met de rucola op de kwark.
3. Besprenkel met olie en bestrooi met lijnzaad.
4. Eet met de crackers.



Recept 98

Tonijnbowl met quinoa, komkommer en pecannoten

Een vullende bowl met tonijn en romige yoghurt.

7 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 blikje tonijn in water
- 60 g gekookte quinoa
- ½ komkommer
- 1 el pecannoten
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl citroensap
- Peper

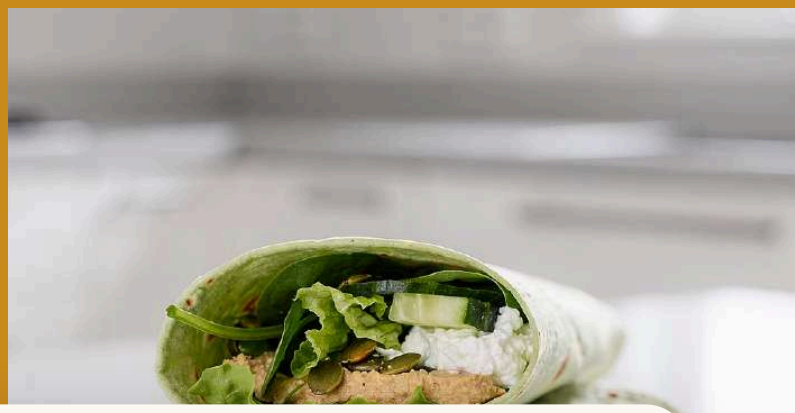
BEREIDING

1. Schep de quinoa in een kom.
2. Leg de uitgelekte tonijn en plakjes komkommer erop.
3. Schep de yoghurt erbij en besprenkel met citroensap.
4. Bestrooi met pecannoten en peper.









HOOFDSTUK 4

Wraps & sandwiches

Wraps, toasts, crackers en sandwiches die je makkelijk meeneemt.

35 recepten · nr. 99–133



Recept 99

Wrap met gerookte kip, rucola en walnoten

Hartig, knapperig en binnen vijf minuten gerold.

5 min | ± 365 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 75 g gerookte kipfilet
- 1 handje rucola
- ½ rode paprika
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 el walnoten

BEREIDING

1. Roer de yoghurt en de mosterd door elkaar en smeer dit over de wrap.
2. Snijd de paprika in reepjes en hak de walnoten grof.
3. Beleg de wrap met de rucola, de kip, de paprika en de walnoten.
4. Rol de wrap strak op en snijd hem schuin doormidden.

Tip Verwarm de wrap 20 seconden in een droge koekenpan, dan scheurt hij niet bij het oprollen.



Recept 100

Volkorentoast met gebakken tofu en boerenkool

Krokante tofu en gebakken boerenkool op een toast met hummus.

12 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 snee volkorenbrood
- 80 g stevige tofu
- 1 handje boerenkool
- 1 el hummus
- 1 tl olijfolie
- 1 tl sojasaus
- 1 tl lijnzaad

BEREIDING

1. Dep de tofu droog en snijd hem in blokjes. Bak ze in de olie in 5 minuten rondom goudbruin.
2. Voeg de boerenkool en de sojasaus toe en bak 2 minuten mee.
3. Rooster het brood en besmeer het met de hummus.
4. Schep de tofu en de boerenkool op de toast en bestrooi met lijnzaad.

Tip Hoe droger de tofu, hoe krokanter hij wordt. Druk hem even tussen keukenpapier.



Recept 101

Rijstwafels met kikkererwten-avocadosmash en radijs

Een frisse, romige smash van kikkererwten en avocado met knapperige radijs.

7 min | ± 310 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 rijstwafels
- 75 g gekookte kikkererwten
- ½ avocado
- ¼ komkommer
- 4 radijsjes
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Prak de kikkererwten en de avocado grof met een vork.
2. Snijd de komkommer in kleine blokjes en roer erdoor met het citroensap, peper en zout.
3. Schep de smash op de rijstwafels.
4. Leg dunne plakjes radijs erop en besprenkel met olijfolie.

Tip Maak de smash niet te glad: een beetje structuur maakt hem lekkerder.



Recept 102

Wrap met tofu, boerenkool en radijs

Een knapperige, plantaardige wrap met hummus en walnoten.

10 min | ± 435 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 80 g stevige tofu
- 1 handje boerenkool
- 4 radijsjes
- 1 el hummus
- 1 el walnoten
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en bak ze in de olie in 5 minuten goudbruin.
2. Masseer de boerenkool 1 minuut met het citroensap, zodat hij zachter wordt.
3. Smeer de hummus op de wrap en verdeel de boerenkool, de tofu, plakjes radijs en de walnoten erover.
4. Vouw de wrap dicht en snijd hem doormidden.

Tip Rauwe boerenkool even masseren met citroen maakt hem zacht en minder bitter.



Recept 103

Roggebrood met hummus, komkommer, tomaat en haring

Een Hollandse klassieker in een nieuw jasje.

5 min | ± 325 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 snee roggebrood
- 1 el hummus
- ¼ komkommer
- 1 tomaat
- 1 maatjesharing
- Peper en verse dille

BEREIDING

1. Besmeer het roggebrood met de hummus.
2. Leg er plakjes komkommer en tomaat op.
3. Leg de haring erop en maak af met peper en dille.

Tip Liever minder zout? Kies maatjes uit de verse vis-koeling in plaats van uit een pot.



Recept 104

Groene wrap met hummus, wortel, spinazie en feta

Kleurrijk, knapperig en klaar in vijf minuten.

5 min | ± 445 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 2 el hummus
- 1 wortel
- 1 handje spinazie
- 30 g feta
- 1 el pompoenpitten

BEREIDING

1. Smeer de hummus over de wrap.
2. Schaaf de wortel in linten of rasp hem grof.
3. Verdeel de spinazie, de wortel en de verkruimelde feta over de wrap en bestrooi met pompoenpitten.
4. Rol de wrap strak op en snijd hem schuin door.



Recept 105

Wrap met hüttenkäse, paprika en komkommer

Fris, licht en vol eiwit.

5 min | ± 340 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g hüttenkäse
- ½ rode paprika
- ¼ gele paprika
- ¼ komkommer
- 1 tl sesamzaad
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Roer gehakte bieslook en peper door de hüttenkäse.
2. Snijd de paprika en de komkommer in lange reepjes.
3. Smeer de hüttenkäse over de wrap, leg de groente erop en bestrooi met sesamzaad.
4. Rol strak op en snijd in twee of drie stukken.



Recept 106

Wrap met kruidenkwark, wortel en komkommer

Een romige, frisse wrap met veel crunch.

5 min | ± 290 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g magere kwark
- 1 wortel
- ¼ komkommer
- 1 tl lijnzaad
- Bieslook, peper en zout

BEREIDING

1. Roer gehakte bieslook, peper en zout door de kwark.
2. Rasp de wortel grof en snijd de komkommer in dunne plakjes.
3. Smeer de kwark over de wrap en verdeel de groente erover.
4. Bestrooi met lijnzaad, rol op en snijd doormidden.



Recept 107

Tonijnwrap met komkommer en tahinsaus

Tonijn met een romige sesamsaus en frisse komkommer.

6 min | ± 435 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1 blikje tonijn in water
- ¼ komkommer
- 1 handje sla
- 1 el tahin
- 1 tl citroensap
- 1 tl lijnzaad

BEREIDING

1. Roer de tahin met het citroensap en 1 eetlepel water tot een gladde saus.
2. Laat de tonijn uitlekken en snijd de komkommer in blokjes.
3. Beleg de wrap met sla, tonijn en komkommer en schep de saus erover.
4. Bestrooi met lijnzaad en rol de wrap op.

Tip Tahin is sesampasta; je vindt het bij de pindakaas of in de wereldkeuken.



Recept 108

Rijstwafels met hüttenkäse, wortel en spinaziepesto

Een lichte lunch met veel eiwit en een frisse groene saus.

6 min | ± 220 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 rijstwafels
- 100 g hüttenkäse
- ½ wortel
- 1 handje rucola
- 1 handje spinazie
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Pureer de spinazie met de olie, het citroensap, peper, zout en een scheutje water tot een snelle pesto.
2. Schep de hüttenkäse op de rijstwafels.
3. Leg de rucola en de geraspte wortel erop.
4. Besprenkel met de spinaziepesto.

Tip Geen staafmixer bij de hand? Hak de spinazie heel fijn en roer de rest erdoor.



Recept 109

Volkorensandwich met tonijnsalade en groentesticks

Een gevulde sandwich met een lichte tonijnsalade en knapperige groente erbij.

8 min | ± 360 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 blikje tonijn in water
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- ¼ komkommer
- ½ paprika
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Meng de uitgelekte tonijn met de yoghurt, de mosterd, gehakte bieslook en peper.
2. Snijd een paar plakjes komkommer en de rest van de komkommer en de paprika in sticks.
3. Beleg een boterham met de tonijnsalade en de plakjes komkommer en leg de tweede erop.
4. Snijd de sandwich doormidden en eet de groentesticks erbij.



Recept 110

Eiersalade-sandwich met spinazie

Een lichte eiersalade met yoghurt op volkorenbrood.

10 min | ± 350 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 handje spinazie
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken en pel ze.
2. Prak de eieren met de yoghurt, de mosterd, bieslook en peper.
3. Beleg een boterham met de spinazie en de eiersalade en leg de tweede erop.
4. Snijd schuin doormidden.



Recept 111

Wrap met haring, avocado en radijs

Hollandse haring met romige avocado en peperige radijs.

5 min | ± 455 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1 maatjesharing
- ½ avocado
- 4 radijsjes
- 1 handje sla
- Verse peterselie of dille

BEREIDING

1. Prak de avocado en smeer hem over de wrap.
2. Leg de sla, de haring en plakjes radijs erop.
3. Strooi er wat verse kruiden over.
4. Rol de wrap op en snijd hem schuin door.



Recept 112

Wrap met gerookte kip, radijs en kruidenkwark

Een frisse wrap met knapperige radijs.

5 min | ± 300 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 2 el magere kwark
- 75 g gerookte kipfilet
- 5 radijsjes
- 1 handje sla
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Roer gehakte bieslook en peper door de kwark en smeer hem over de wrap.
2. Leg de sla, de kip en plakjes radijs erop.
3. Rol de wrap op en snijd hem schuin doormidden.



Recept 113

Volkorensandwich met walnoten-kwarkspread en wortel

Een romige spread met walnoten en veel knapperige groente.

7 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 75 g magere kwark
- 1 el walnoten
- 1 wortel
- 1 handje sla
- ¼ komkommer
- Peper en zout

BEREIDING

1. Hak de walnoten fijn en roer ze met peper en zout door de kwark.
2. Besmeer beide boterhammen met de spread.
3. Beleg met sla, geraspte wortel en plakjes komkommer.
4. Klap dicht en snijd schuin doormidden.



Recept 114

Wrap met tonijn en gegrilde courgette

Gegrilde courgette geeft deze tonijnwrap een rokerige smaak.

10 min | ± 380 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1 blikje tonijn in water
- ½ courgette
- 1 handje spinazie
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl olijfolie
- Citroenrasp en peper

BEREIDING

1. Snijd de courgette in dunne plakken in de lengte en gril ze 2 minuten per kant in een grillpan met de olie.
2. Roer citroenrasp en peper door de yoghurt.
3. Smeer de yoghurt over de wrap en beleg met spinazie, courgette en uitgelekte tonijn.
4. Rol op en snijd doormidden.



Recept 115

Tonijn-avocadowrap met pompoenpitten

Romige avocado, tonijn en knapperige pitten.

6 min | ± 445 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- ¼ avocado
- 1 blikje tonijn in water
- 1 handje spinazie
- ½ wortel
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl citroensap
- Peper

BEREIDING

1. Prak de avocado met het citroensap en peper.
2. Smeer de avocado over de wrap.
3. Beleg met spinazie, uitgelekte tonijn, geraspte wortel en pompoenpitten.
4. Rol op en snijd schuin doormidden.



Recept 116

Linzenwrap met komkommer en paprika

Gekruide linzen, frisse groente en een yoghurtsaus.

8 min | ± 375 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g gekookte linzen
- 1 tl olijfolie
- ½ tl komijn
- ¼ komkommer
- ½ gele paprika
- 1 handje sla
- 1 el magere Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Warm de linzen 2 minuten op met de olie en de komijn.
2. Snijd de komkommer en de paprika in reepjes.
3. Smeer de yoghurt over de wrap en beleg met sla, linzen en groente.
4. Rol strak op en snijd in drie stukken.



Recept 117

Haringwrap met paprika en lente-ui

Een kleurrijke wrap met haring en zoete paprika.

5 min | ± 385 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1 maatjesharing
- ½ rode paprika
- ¼ gele paprika
- 1 lente-ui
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 handje sla

BEREIDING

1. Smeer de yoghurt over de wrap.
2. Beleg met sla, reepjes paprika, ringetjes lente-ui en de haring in stukken.
3. Rol strak op en snijd in stukken.



Recept 118

Wrap met gerookte zalm, komkommer en paprikakwark

Zalm met een romige, licht pittige kwark.

5 min | ± 325 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 2 el magere kwark
- 60 g gerookte zalm
- ¼ komkommer
- 1 handje sla
- Gerookt paprikapoeder en peper

BEREIDING

1. Roer een snufje paprikapoeder en peper door de kwark.
2. Smeer de kwark over de wrap.
3. Beleg met sla, zalm en reepjes komkommer.
4. Rol strak op, snijd schuin door en bestrooi met nog wat paprikapoeder.



Recept 119

Haringwrap met komkommer en dillekwark

Een frisse Hollandse wrap.

5 min | ± 370 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 2 el magere kwark
- Verse dille
- 1 maatjesharing
- ¼ komkommer
- 1 handje sla

BEREIDING

1. Roer gehakte dille door de kwark en smeer hem over de wrap.
2. Beleg met sla, reepjes komkommer en de haring in stukken.
3. Rol op en snijd doormidden.



Recept 120

Groene kwarkwrap met boerenkool

Romige kwark met fijngesneden boerenkool en een vleugje knoflook.

6 min | ± 255 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g magere kwark
- 1 handje boerenkool
- 1 teentje knoflook
- 3 radijsjes
- Citroensap, peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de boerenkool heel fijn en masseer hem kort met wat citroensap.
2. Roer de boerenkool en de geperste knoflook door de kwark en breng op smaak.
3. Smeer het mengsel over de wrap en leg plakjes radijs erop.
4. Rol op en snijd in stukken.



Recept 121

Zalm-avocadowrap met spinazie

Gerookte zalm en avocado: een combinatie die altijd werkt.

5 min | ± 405 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- ½ avocado
- 60 g gerookte zalm
- 1 handje spinazie
- 1 tl citroensap
- Peper

BEREIDING

1. Prak de avocado met het citroensap en peper.
2. Smeer de avocado over de wrap.
3. Beleg met spinazie en zalm.
4. Rol strak op en snijd schuin doormidden.



Recept 122

Roggebrood met haring, radijs en dillekwark

Hollandse haring met knapperige radijs.

5 min | ± 260 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 snee roggebrood
- 1 el magere kwark
- Verse dille
- 1 maatjesharing
- 4 radijsjes
- Peper

BEREIDING

1. Roer gehakte dille door de kwark en smeer het op het roggebrood.
2. Leg de haring erop.
3. Verdeel dunne plakjes radijs erover en maak af met peper en dille.



Recept 123

Crackers met tonijnspread en avocado

Hapklare crackers met een romige tonijnspread.

6 min | ± 345 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 4 volkoren crackers
- ½ blikje tonijn in water
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- ½ avocado
- Peper

BEREIDING

1. Prak de uitgelekte tonijn met de yoghurt, de mosterd en peper.
2. Smeer de spread op de crackers.
3. Leg er een plakje avocado op.
4. Bestrooi met peper.



Recept 124

Wrap met gerookte kip en avocado

Romig, hartig en snel.

5 min | ± 395 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- ½ avocado
- 75 g gerookte kipfilet
- 1 handje sla
- ¼ rode ui
- 1 tl citroensap
- Peper

BEREIDING

1. Prak de avocado met het citroensap en peper en smeer hem over de wrap.
2. Beleg met sla, kip en dunne ringen rode ui.
3. Rol op en snijd schuin doormidden.



Recept 125

Wrap met tzatziki-kwark en komkommer

Een frisse wrap met de smaak van tzatziki.

6 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g magere kwark
- ½ komkommer
- 1 teentje knoflook
- 1 handje sla
- 1 tl sesamzaad
- Munt of dille, peper en zout

BEREIDING

1. Rasp een kwart van de komkommer, knijp het vocht eruit en meng met de kwark, de knoflook en de kruiden.
2. Snijd de rest van de komkommer in lange reepjes.
3. Smeer de tzatziki-kwark over de wrap en beleg met sla en komkommer.
4. Bestrooi met sesamzaad en rol op.



Recept 126

Roggebrood met haring, komkommer en mosterd-dillesaus

Een Scandinavisch getint broodje met een frisse saus.

5 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 snee roggebrood
- 1 el magere Griekse yoghurt
- ½ tl mosterd
- Verse dille
- 1 maatjesharing
- ¼ komkommer

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met de mosterd en wat dille tot een saus.
2. Smeer de helft van de saus op het roggebrood.
3. Leg de haring erop en verdeel plakjes komkommer erover.
4. Maak af met de rest van de saus en verse dille.



Recept 127

Wrap met linzen en avocado

Een plantaardige wrap met kruidige linzen.

8 min | ± 445 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g gekookte linzen
- ½ avocado
- 1 handje spinazie
- 1 tl olijfolie
- ½ tl komijn
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Warm de linzen 2 minuten op met de olie en de komijn.
2. Prak de avocado met het citroensap, peper en zout.
3. Smeer de avocado over de wrap en beleg met spinazie en linzen.
4. Rol strak op en snijd doormidden.



Recept 128

Pita met ei, komkommer en tzatziki

Een gevulde pita in Griekse stijl.

10 min | ± 310 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren pita
- 1 ei
- ¼ komkommer
- 2 el tzatziki
- 1 tomaat
- 1 handje sla

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard, laat schrikken en pel het.
2. Rooster de pita kort en snijd hem open.
3. Vul de pita met sla, plakjes komkommer, tomaat en het ei in plakjes.
4. Schep de tzatziki erin.



Recept 129

Wrap met gemarineerde tofu en paprika

Een kleurrijke wrap met krokante tofu.

10 min | ± 435 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g stevige tofu
- 1 tl sojasaus
- 1 tl olijfolie
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- 1 handje sla
- 1 el hummus

BEREIDING

1. Snijd de tofu in reepjes en bak ze in de olie in 5 minuten goudbruin. Blus af met de sojasaus.
2. Snijd de paprika in reepjes.
3. Smeer de hummus over de wrap en beleg met sla, paprika en tofu.
4. Rol op en snijd schuin door.



Recept 130

Kipwrap met avocado en couscoussalade

Een gevulde wrap met een kleine salade erbij.

10 min | ± 445 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 75 g gerookte kipfilet
- ½ avocado
- 1 handje sla
- 50 g gekookte volkorencouscous
- 3 radijsjes
- 1 tl citroensap
- Peterselie en peper

BEREIDING

1. Prak de avocado met de helft van het citroensap en smeer hem over de wrap.
2. Beleg met sla en kip en rol op.
3. Meng de couscous met plakjes radijs, peterselie en de rest van het citroensap.
4. Serveer de wrap met de couscoussalade.



Recept 131

Tonijnwrap met paprika en tomaat

Een sappige wrap met een frisse yoghurtdip.

6 min | ± 385 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1 blikje tonijn in water
- ½ rode paprika
- 1 tomaat
- 1 handje sla
- 2 el magere Griekse yoghurt
- Peper en paprikapoeder

BEREIDING

1. Meng de uitgelekte tonijn met de paprika in blokjes, peper en paprikapoeder.
2. Leg de sla en plakjes tomaat op de wrap en schep de tonijn erop.
3. Rol op en snijd schuin doormidden.
4. Eet met de yoghurt als dip.



Recept 132

Kipwrap met wortel en komkommer

Een frisse, knapperige wrap.

8 min | ± 380 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 100 g kipfilet
- 1 tl olijfolie
- 1 wortel
- ¼ komkommer
- 1 handje sla
- 1 el magere Griekse yoghurt
- Paprikapoeder, peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de kip met paprikapoeder, peper en zout en bak hem 4 minuten per kant in de olie. Snijd in reepjes.
2. Schaaf de wortel in linten en snijd de komkommer in reepjes.
3. Smeer de yoghurt over de wrap en beleg met sla, kip en groente.
4. Rol op en snijd schuin door.



Recept 133

Wrap met kwark, komkommer en kalkoen

Een lichte wrap met magere kalkoenfilet.

5 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 2 el magere kwark
- 4 plakjes kalkoenfilet
- ¼ komkommer
- 1 handje sla
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Roer bieslook en peper door de kwark en smeer hem over de wrap.
2. Beleg met sla, kalkoen en reepjes komkommer.
3. Rol strak op en snijd doormidden.







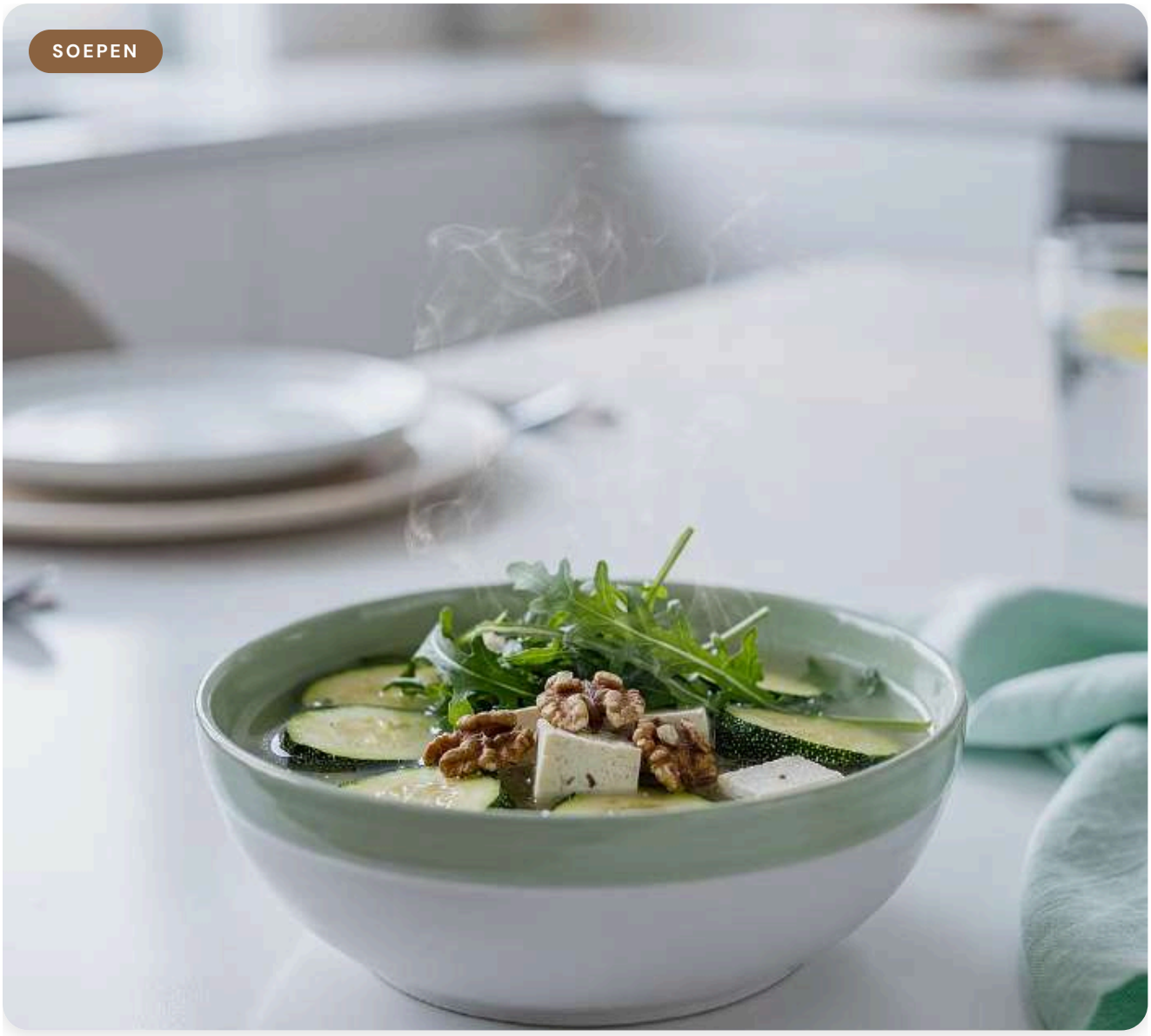


HOOFDSTUK 5

Soepen

Warme en koude soepen die als volwaardige lunch dienen.

34 recepten · nr. 134–167



Recept 134

Heldere gemberbouillon met tofu en courgette

Een lichte, verwarmende kom bouillon met tofu, noedels en verse groenten.

12 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 400 ml groentebouillon
- 100 g tofu
- ½ courgette
- 80 g gekookte soba
- 1 handje rucola
- 1 lente-ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl geraspte gember
- 1 tl sojasaus

BEREIDING

1. Breng de bouillon met de geperste knoflook en de gember aan de kook.
2. Snijd de tofu en de courgette in blokjes en laat ze 4 minuten in de bouillon trekken.
3. Voeg de soba en de sojasaus toe en warm 1 minuut mee.
4. Schep in een kom en maak af met rucola en ringetjes lente-ui.

Tip Geen soba in huis? Gebruik een paar eetlepels gekookte zilvervliesrijst.



Recept 135

Thaise paprika-kokossoep met tofu

Een zachte, licht pittige soep met kokos.

15 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 rode paprika
- 1 tl rode currypasta
- 1 tl olijfolie
- 300 ml groentebouillon
- 100 ml kokosmelk light
- 100 g tofu
- Limoen en koriander

BEREIDING

1. Fruit de ui en de paprika 3 minuten in de olie met de currypasta.
2. Voeg de bouillon en de kokosmelk toe en kook 8 minuten.
3. Pureer de soep en voeg de tofu in blokjes toe; warm 2 minuten mee.
4. Maak af met limoensap en koriander.



Recept 136

Gazpacho met hüttenkäse

Een koude Spaanse tomatensoep, zonder koken.

8 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 tomaten
- ¼ komkommer
- ¼ rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 1 tl rodewijnazijn
- 75 g hüttenkäse
- 1 snee volkorenbrood

BEREIDING

1. Pureer de tomaten, de komkommer, de paprika, de knoflook, de olie en de azijn glad.
2. Breng op smaak met peper en zout en zet koud als je tijd hebt.
3. Schep in een kom met de hüttenkäse erop.
4. Eet met het brood.



Recept 137

Boerenkoolsoep met linzen

Een groene, vullende soep die je in een kwartier maakt.

15 min | ± 245 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 tl olijfolie
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- ½ courgette
- 2 handjes boerenkool
- 100 g gekookte linzen
- 400 ml groentebouillon
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snipper de ui en fruit hem met de knoflook 2 minuten in de olie.
2. Voeg de courgette in blokjes en de bouillon toe en kook 6 minuten.
3. Voeg de boerenkool en de linzen toe en kook nog 3 minuten.
4. Pureer de helft van de soep, zodat hij gebonden wordt maar nog stukjes heeft. Breng op smaak.

Tip Deze soep kun je goed invriezen in porties.



Recept 138

Romige avocado-courgettesoep met paprika

Fluweelzachte groene soep, romig door avocado en zijden tofu.

12 min | ± 390 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 1 courgette
- 300 ml groentebouillon
- 100 g zijden tofu
- ½ avocado
- ½ rode paprika
- 1 tl chiazaad
- Peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de gesnipperde ui 2 minuten in de olie.
2. Voeg de courgette in stukjes en de bouillon toe en kook 7 minuten.
3. Pureer de soep met de tofu en de avocado tot hij glad en romig is. Breng op smaak.
4. Schep in een kom en garneer met reepjes paprika en chiazaad.

Tip Deze soep is ook koud heel lekker op een warme dag.



Recept 139

Stracciatella met courgette

Italiaanse eiersoep: heldere bouillon met draadjes ei.

10 min | ± 215 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 400 ml kippenbouillon
- ½ courgette
- 1 ei
- 1 el geraspte parmezaan
- 1 handje spinazie
- 50 g gekookte volkorenpasta
- Peper en nootmuskaat

BEREIDING

1. Breng de bouillon aan de kook en kook de courgette in blokjes 3 minuten.
2. Voeg de pasta en de spinazie toe.
3. Klop het ei met de parmezaan en giet het in een dun straaltje in de zacht kokende soep terwijl je roert.
4. Breng op smaak met peper en nootmuskaat.



Recept 140

Bloemkool-kerriesoep met kikkererwten

Romig, mild en verwarmend.

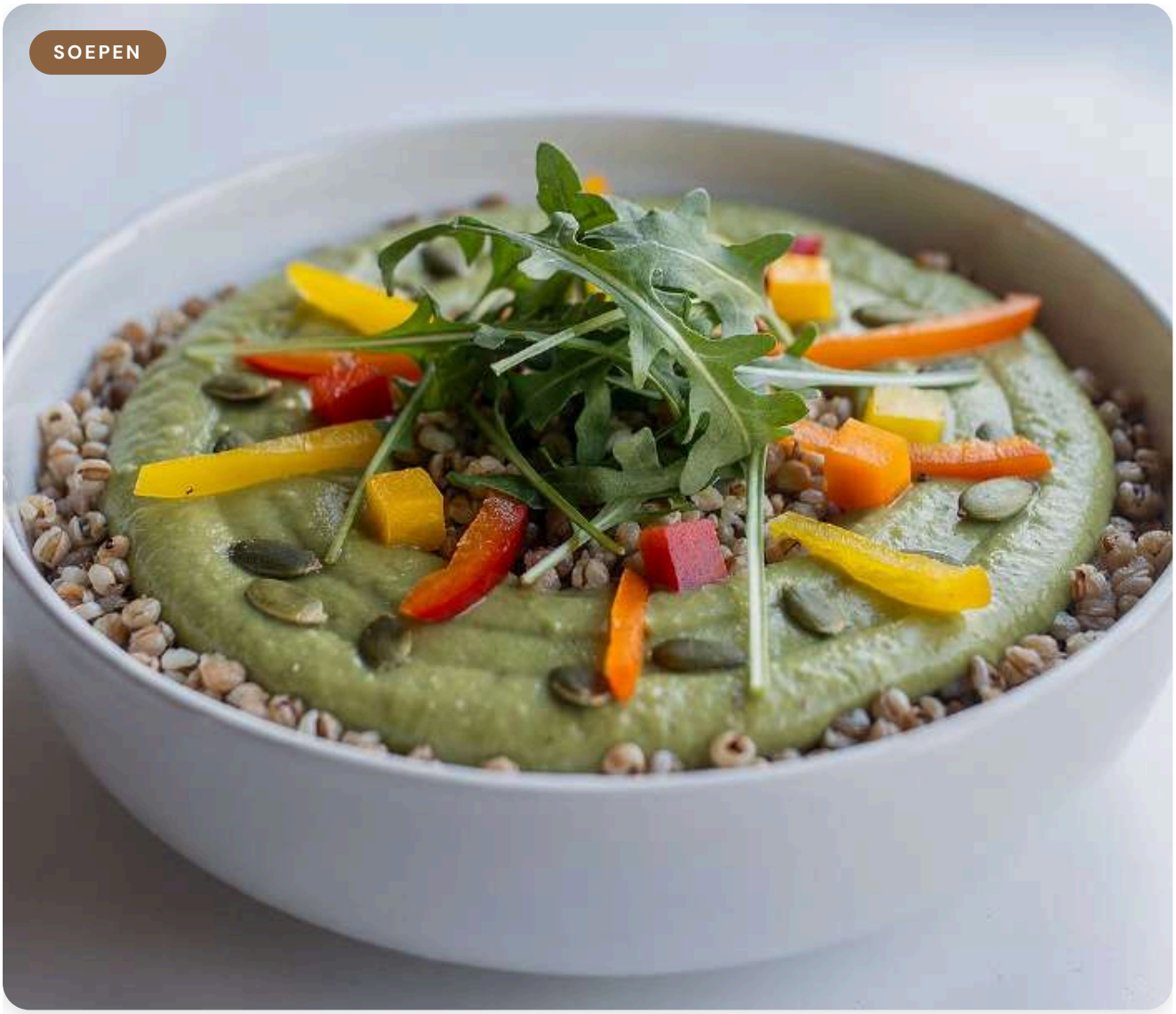
15 min · ± 225 kcal · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 250 g bloemkool
- ½ ui
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl olijfolie
- 350 ml groentebouillon
- 75 g gekookte kikkererwten
- 1 handje rucola

BEREIDING

1. Fruit de ui met het kerriepoeder 2 minuten in de olie.
2. Voeg de bloemkool en de bouillon toe en kook 10 minuten.
3. Pureer de soep glad.
4. Bak de kikkererwten kort krokant en schep ze met de rucola op de soep.



Recept 141

Romige kikkererwtensoep met rucola en paprika

Een fluweelzachte soep van kikkererwten met een frisse topping.

15 min | ± 295 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 150 g gekookte kikkererwten
- 350 ml groentebouillon
- 1 handje rucola
- ¼ rode paprika
- ¼ gele paprika
- 1 tl pompoenpitten
- Komijn, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui en de knoflook 2 minuten in de olie met een snufje komijn.
2. Voeg de kikkererwten en de bouillon toe en kook 8 minuten.
3. Pureer de soep glad met de helft van de rucola en breng op smaak.
4. Garneer met de rest van de rucola, reepjes paprika en pompoenpitten.



Recept 142

Geroosterde paprikasoep met kwark

Zoete paprika met een romige toef kwark.

15 min | ± 260 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 rode paprika's
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 300 ml groentebouillon
- 2 el magere kwark
- 1 snee volkorenbrood
- Gerookt paprikapoeder en basilicum

BEREIDING

1. Bak de paprika in reepjes, de ui en de knoflook 5 minuten in de olie tot ze zacht zijn.
2. Voeg de bouillon en het paprikapoeder toe en kook 6 minuten.
3. Pureer de soep glad.
4. Schep in een kom met de kwark en basilicum en eet met het brood.



Recept 143

Romige courgettesoep met gerookte zalm

Lichte courgettesoep met reepjes gerookte zalm.

15 min | ± 300 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 350 ml groentebouillon
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 60 g gerookte zalm
- 50 g gekookte quinoa
- Dille, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de olie. Voeg de courgette in stukken en de bouillon toe en kook 8 minuten.
2. Pureer de soep met de yoghurt tot hij romig is en breng op smaak.
3. Schep de quinoa in een diep bord en giet de soep erover.
4. Leg de reepjes zalm erop en maak af met dille.



Recept 144

Pompoensoep met tofucroutons

Een romige soep met krokante tofublokjes.

15 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 250 g pompoen
- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 350 ml groentebouillon
- 100 g stevige tofu
- 1 tl sojasaus
- 1 handje spinazie

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de helft van de olie, voeg de pompoen in blokjes en de bouillon toe en kook 10 minuten.
2. Bak intussen de tofu in kleine blokjes krokant in de rest van de olie en blus af met de sojasaus.
3. Pureer de soep met de spinazie.
4. Schep in een kom en strooi de tofucroutons erover.

Tip Kies een flespompoen of butternut: die hoef je niet te schillen als hij jong is.



Recept 145

Snelle kippensoep met paprika

Lichte bouillon met kip, paprika en courgette.

15 min | ± 225 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 400 ml kippenbouillon
- 100 g kipfilet
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- ½ courgette
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- Peterselie, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de knoflook kort in de olie en voeg de bouillon toe.
2. Snijd de kip in reepjes en laat hem 6 minuten zachtjes garen in de bouillon.
3. Voeg de paprika en de courgette in stukjes toe en kook nog 4 minuten.
4. Breng op smaak en bestrooi met peterselie.



Recept 146

Romige boerenkoolsoep met gerookte zalm

Groene soep met zalm, een vleugje yoghurt en zwart sesamzaad.

15 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 1 aardappel
- 2 handjes boerenkool
- 350 ml groentebouillon
- 50 g gerookte zalm
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de olie.
2. Voeg de aardappel in kleine blokjes en de bouillon toe en kook 8 minuten.
3. Voeg de boerenkool toe, kook 2 minuten mee en pureer de soep glad.
4. Schep in een kom en garneer met de yoghurt, de zalm en het sesamzaad.



Recept 147

Bouillon met gerookte kip en boerenkool

Een heldere, verwarmende soep in tien minuten.

10 min | ± 220 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 400 ml kippenbouillon
- 75 g gerookte kipfilet
- 2 handjes boerenkool
- 1 lente-ui
- 50 g gekookte zilvervliesrijst
- 1 tl sojasaus
- Peper

BEREIDING

1. Breng de bouillon aan de kook.
2. Voeg de boerenkool en de rijst toe en kook 3 minuten.
3. Voeg de kip in reepjes en de sojasaus toe en warm 1 minuut mee.
4. Schep in een kom en bestrooi met ringetjes lente-ui.



Recept 148

Courgette-yoghurtsoep met zacht ei

Een fris-romige soep met courgettelinten en een eitje met zachte dooier.

15 min | ± 210 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 300 ml groentebouillon
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 ei
- Bieslook, peper en zout

BEREIDING

1. Kook het ei in 6½ minuut, laat schrikken en pel het.
2. Schaaf een paar linten van de courgette en houd ze apart. Snijd de rest in stukken.
3. Fruit de ui in de olie, voeg de courgette en de bouillon toe en kook 7 minuten. Pureer met de yoghurt en breng op smaak.
4. Schep de soep in een kom en leg de linten en het gehalveerde ei erop. Bestrooi met bieslook.

Tip Ook koud lekker: zet de soep een uur in de koelkast.



Recept 149

Romige bloemkoolsoep met gepocheerd ei en tomaat

Een zachte, romige soep met een eitje en frisse tomaat.

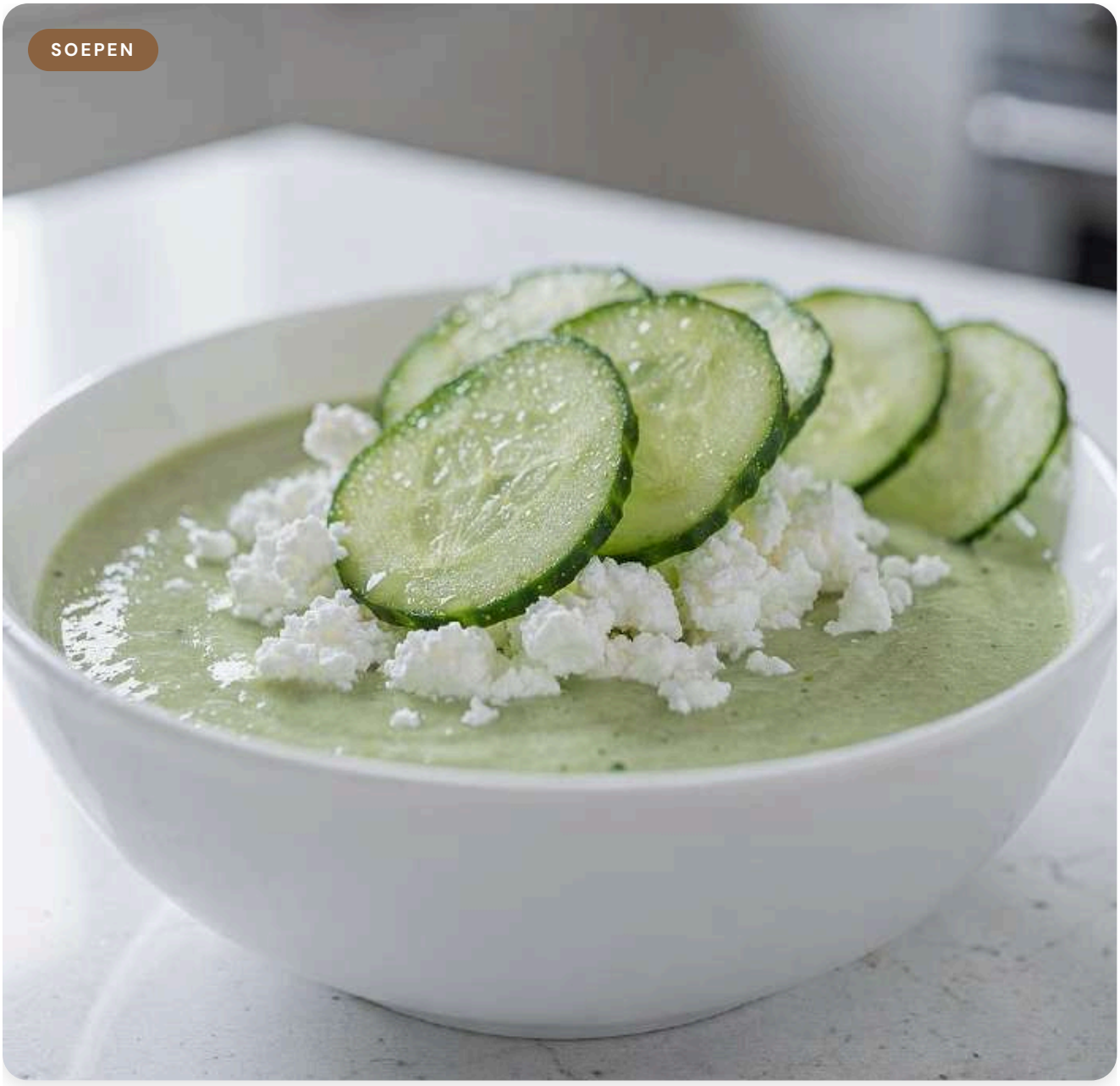
15 min | ± 230 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 250 g bloemkool
- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 350 ml groentebouillon
- 1 ei
- 1 tomaat
- Bieslook, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui in de olie. Voeg de bloemkoolroosjes en de bouillon toe en kook 10 minuten.
2. Pureer de soep glad en breng op smaak.
3. Pocheer intussen het ei 3 minuten in tegen de kook aan zijnd water.
4. Schep de soep in een kom, leg het ei erop en garneer met tomaat in partjes en bieslook.



Recept 150

Koude komkommersoep met hüttenkäse

Verfrissend op warme dagen en in vijf minuten gemaakt.

5 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 150 g magere Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- Verse munt of dille
- 100 g hüttenkäse
- 1 snee volkorenbrood
- Peper en zout

BEREIDING

1. Houd een paar plakjes komkommer apart en snijd de rest in stukken.
2. Pureer de komkommer met de yoghurt, de knoflook, de kruiden, peper en zout.
3. Schep de soep in een kom en verdeel de hüttenkäse en de plakjes komkommer erover.
4. Eet met het brood.



Recept 151

Tomatensoep met gebakken makreelfilet

Een stevige, mediterrane soep met tomaat, paprika en vis.

15 min | ± 400 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 400 g gepelde tomaten
- 200 ml groentebouillon
- ½ rode paprika
- 1 verse makreelfilet
- Peterselie, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui en de knoflook 2 minuten in de helft van de olie.
2. Voeg de tomaten, de bouillon en de paprika in stukjes toe en kook 8 minuten. Breng op smaak.
3. Bak de makreelfilet in de rest van de olie 2 minuten per kant.
4. Schep de soep in een kom, leg de makreel erop en bestrooi met peterselie.



Recept 152

Linzen-tomatensoep met walnoten

Een vullende soep met rode linzen die vanzelf romig wordt.

15 min | ± 290 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 40 g rode linzen
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 200 g gepelde tomaten
- 300 ml groentebouillon
- 1 el walnoten
- Komijn, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui en de knoflook 2 minuten in de olie met een snufje komijn.
2. Voeg de linzen, de tomaten en de bouillon toe en kook 12 minuten tot de linzen uit elkaar vallen.
3. Pureer de soep grof en breng op smaak.
4. Bestrooi met grof gehakte walnoten.

Tip Rode linzen hoeven niet geweekt te worden en zijn in 12 minuten gaar.



Recept 153

Courgettesoep met kwark en pijnboompitten

Romig zonder room: de kwark maakt deze soep fluweelzacht.

12 min | ± 215 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 300 ml groentebouillon
- 100 g magere kwark
- 1 el pijnboompitten
- Basilicum, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de olie. Voeg de courgette in stukken en de bouillon toe en kook 7 minuten.
2. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met de kwark en wat basilicum.
3. Rooster de pijnboompitten kort in een droge pan.
4. Schep de soep in een kom en bestrooi met de pitten.

Tip Laat de soep niet meer koken nadat de kwark erin zit, anders kan hij schiften.



Recept 154

Tomatensoep met gerookte zalm

Fluweelzachte tomatensoep met een topping van zalm en yoghurt.

15 min | ± 265 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 400 g gepelde tomaten
- 200 ml groentebouillon
- ½ rode paprika
- 50 g gerookte zalm
- 1 el magere Griekse yoghurt
- Dille, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de olie.
2. Voeg de tomaten, de bouillon en de paprika toe en kook 10 minuten.
3. Pureer de soep glad en breng op smaak.
4. Schep in een kom en leg de yoghurt, de zalm en de dille erop.



Recept 155

Groentebouillon met tofu, boerenkool en wortel

Een heldere soep vol groente met gebakken tofu.

15 min | ± 235 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 400 ml groentebouillon
- 100 g stevige tofu
- 1 wortel
- 1 handje boerenkool
- 1 tl sojasaus
- 1 tl olijfolie
- 1 tl geraspte gember

BEREIDING

1. Snijd de tofu in blokjes en bak ze in de olie goudbruin.
2. Breng de bouillon met de gember aan de kook.
3. Voeg de wortel in plakjes toe en kook 5 minuten. Voeg de boerenkool toe en kook 2 minuten mee.
4. Schep in een kom met de tofu en de sojasaus.



Recept 156

Mexicaanse kippensoep met paprika en zwarte bonen

Pittige soep met kip, bonen en limoen.

15 min | ± 335 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 400 ml kippenbouillon
- 100 g kipfilet
- ½ rode paprika
- 75 g zwarte bonen
- 50 g maïs
- Komijn en chilivlokken
- ¼ avocado
- Limoen en koriander

BEREIDING

1. Breng de bouillon met de specerijen aan de kook.
2. Laat de kip in reepjes 6 minuten garen.
3. Voeg de paprika, de bonen en de maïs toe en kook 3 minuten.
4. Serveer met blokjes avocado, koriander en limoen.



Recept 157

Romige spinaziesoep met kwark en ei

Felgroene soep met een gekookt eitje.

12 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 aardappel
- 1 tl olijfolie
- 350 ml groentebouillon
- 3 handjes spinazie
- 2 el magere kwark
- 1 ei
- Nootmuskaat, peper en zout

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard.
2. Fruit de ui, voeg de aardappel in blokjes en de bouillon toe en kook 8 minuten.
3. Voeg de spinazie toe, pureer met de kwark en breng op smaak met nootmuskaat.
4. Serveer met het gehalveerde ei.



Recept 158

Tomatensoep met kikkererwten en courgette

Een Marokkaans gekruide soep die goed vult.

15 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- Komijn, kaneel en paprikapoeder
- 400 g gepelde tomaten
- 200 ml groentebouillon
- 100 g gekookte kikkererwten
- ½ courgette
- Koriander

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de olie met de specerijen.
2. Voeg de tomaten, de bouillon en de courgette in blokjes toe en kook 8 minuten.
3. Voeg de kikkererwten toe en warm 2 minuten mee.
4. Bestrooi met koriander.



Recept 159

Linzensoep met wortel, selderij en boerenkool

Een rijk gevulde groentesoep die je als maaltijd eet.

15 min | ± 240 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 tl olijfolie
- 100 g gekookte linzen
- 1 handje boerenkool
- 400 ml groentebouillon
- Tijm, peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de ui, de wortel en de selderij in kleine blokjes en fruit ze 3 minuten in de olie.
2. Voeg de bouillon en de tijm toe en kook 7 minuten.
3. Voeg de linzen en de boerenkool toe en kook nog 3 minuten.
4. Breng op smaak met peper en zout.



Recept 160

Wortel-gembersoep met linzen

Een zoete, verwarmende soep met een frisse gembertoon.

15 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 wortels
- ½ ui
- 1 tl geraspte gember
- 1 tl olijfolie
- 400 ml groentebouillon
- 40 g rode linzen
- 1 el magere Griekse yoghurt
- Peterselie

BEREIDING

1. Fruit de ui en de gember 2 minuten in de olie.
2. Voeg de wortels in plakjes, de rode linzen en de bouillon toe en kook 12 minuten.
3. Pureer de helft van de soep, zodat er nog linzen heel blijven.
4. Serveer met een lepel yoghurt en peterselie.



Recept 161

Broccolisoep met hüttenkäse en pompoenpitten

Een groene soep met een romige topping.

12 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 250 g broccoli
- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 350 ml groentebouillon
- 75 g hüttenkäse
- 1 el pompoenpitten
- Peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de olie.
2. Voeg de broccoli en de bouillon toe en kook 8 minuten.
3. Pureer de soep en breng op smaak.
4. Schep in een kom en maak af met de hüttenkäse en de pompoenpitten.



Recept 162

Tomatensoep met gerookte kip en basilicum

Een stevige tomatensoep met reepjes kip.

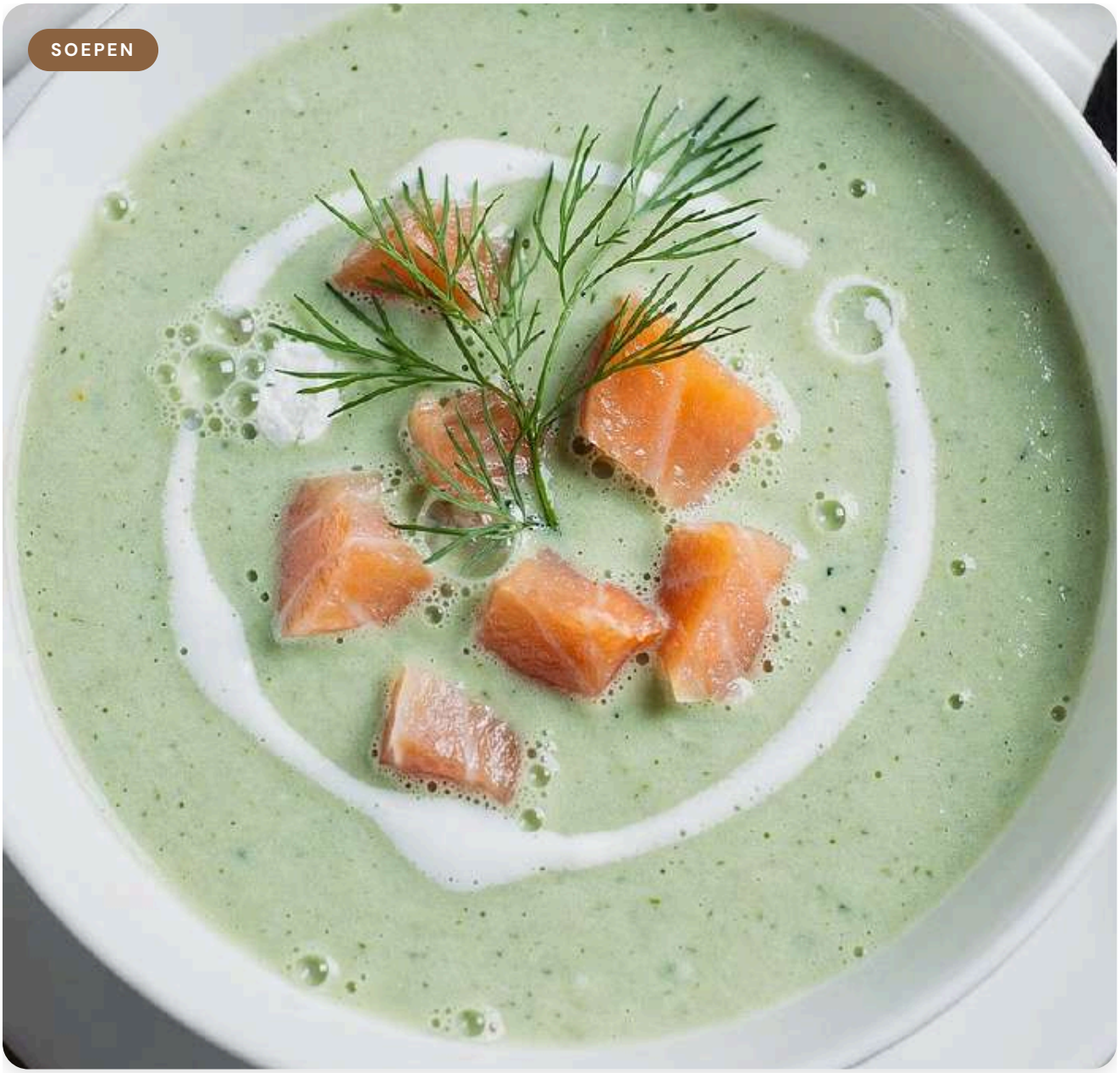
15 min | ± 230 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 400 g gepelde tomaten
- 200 ml kippenbouillon
- 75 g gerookte kipfilet
- Verse basilicum, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui en de knoflook 2 minuten in de olie.
2. Voeg de tomaten en de bouillon toe en kook 10 minuten.
3. Pureer de soep en breng op smaak.
4. Voeg de kip in stukjes toe, warm 1 minuut mee en maak af met basilicum.



Recept 163

Doperwtensoep met gerookte zalm en dille

Een zoete, felgroene soep in tien minuten.

10 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g doperwten
- ½ ui
- 1 tl olijfolie
- 300 ml groentebouillon
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 50 g gerookte zalm
- Verse dille, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui 2 minuten in de olie.
2. Voeg de doperwten en de bouillon toe en kook 5 minuten.
3. Pureer de soep glad en breng op smaak.
4. Schep in een kom en maak af met de yoghurt, de zalm in stukjes en de dille.

Tip Diepvriesdoperwten zijn net zo voedzaam als verse en altijd bij de hand.



Recept 164

Kruidige linzensoep met wortel

Een warme soep met rode linzen, wortel en komijn.

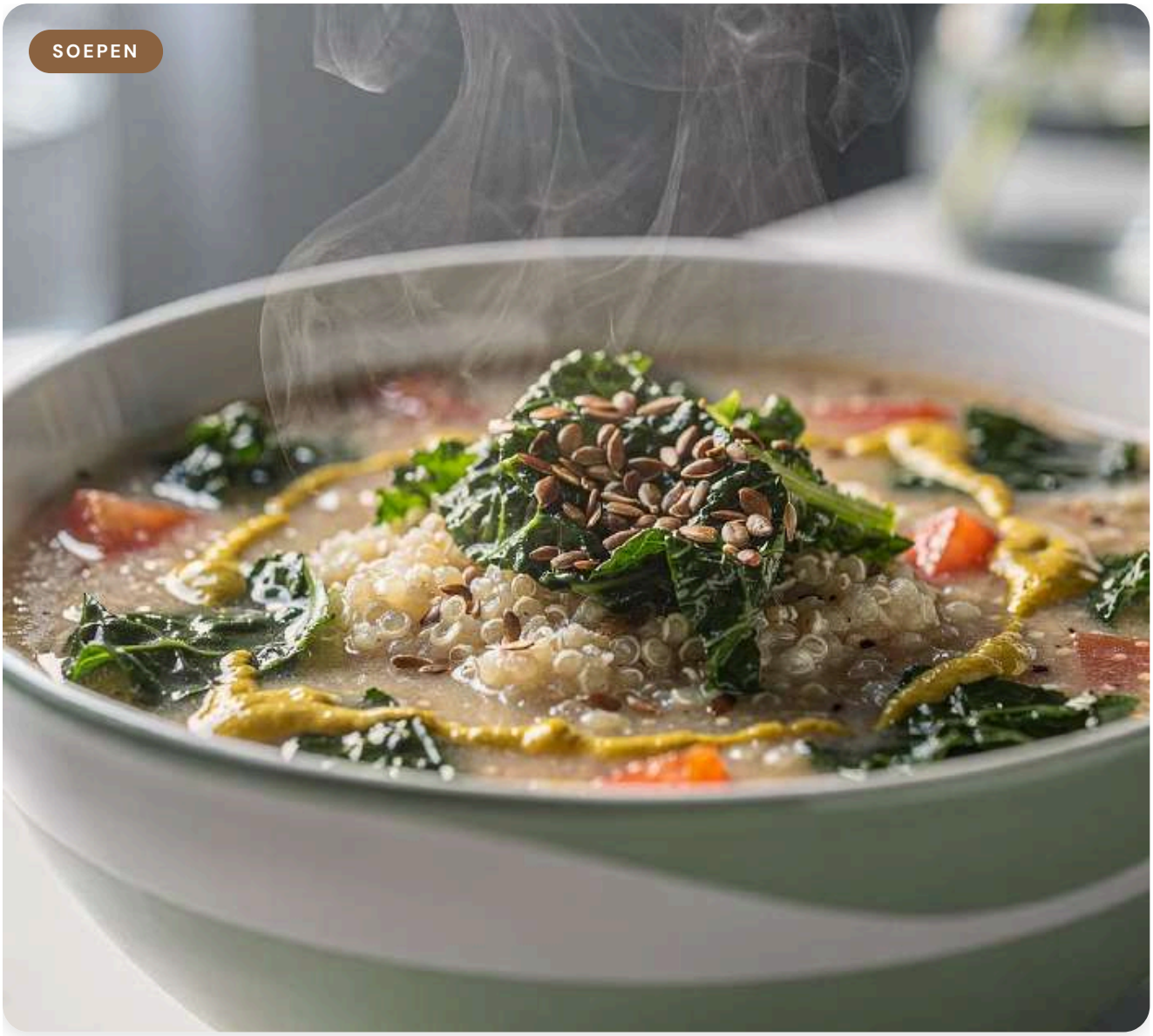
15 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 40 g rode linzen
- 1 wortel
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 200 g gepelde tomaten
- 300 ml groentebouillon
- Komijn, kurkuma en verse koriander

BEREIDING

1. Fruit de ui, de knoflook en de wortel in blokjes 3 minuten in de olie met de specerijen.
2. Voeg de linzen, de tomaten en de bouillon toe.
3. Kook 12 minuten tot de linzen zacht zijn.
4. Breng op smaak en bestrooi met koriander.



Recept 165

Minestrone met boerenkool en witte bonen

Een Italiaanse groentesoep die echt vult.

15 min | ± 275 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ ui
- 1 wortel
- 1 tl olijfolie
- 200 g gepelde tomaten
- 300 ml groentebouillon
- 100 g witte bonen
- 1 handje boerenkool
- 1 el geraspte parmezaan
- Oregano, peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de ui en de wortel in blokjes 3 minuten in de olie.
2. Voeg de tomaten, de bouillon en de oregano toe en kook 7 minuten.
3. Voeg de bonen en de boerenkool toe en kook 3 minuten mee.
4. Breng op smaak en bestrooi met parmezaan.



Recept 166

Frisse bouillon met tofu, radijs en komkommer

Een lichte, Japans aandoende soep.

10 min | ± 230 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 400 ml groentebouillon
- 1 tl sojasaus
- 1 tl geraspte gember
- 100 g zijden tofu
- ¼ komkommer
- 3 radijsjes
- 1 lente-ui
- 50 g gekookte soba

BEREIDING

1. Breng de bouillon met de gember en de sojasaus aan de kook.
2. Snijd de tofu in blokjes en verwarm ze 2 minuten in de bouillon.
3. Voeg de soba toe.
4. Schep in een kom en leg dunne plakjes komkommer, radijs en lente-ui erop.



Recept 167

Koude avocadosoep met kwark en limoen

Romig, fris en zonder koken klaar.

5 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 avocado
- 100 g magere kwark
- ¼ komkommer
- 200 ml koude groentebouillon
- Sap van ½ limoen
- 1 tl pompoenpitten
- Koriander, peper en zout

BEREIDING

1. Pureer de avocado, de kwark, de komkommer, de bouillon en het limoensap glad.
2. Breng op smaak met peper en zout.
3. Zet 10 minuten koud als je tijd hebt.
4. Schep in een kom en bestrooi met pompoenpitten en koriander.






HOOFDSTUK 6

Visgerechten

Zalm, haring, makreel, tonijn, witvis en garnalen: snel bereid en vol omega-3.

33 recepten · nr. 168–200



Recept 168

Gebakken haring met paprika, boerenkool en bulgur

Verse haringfilet uit de pan op een bedje van bulgur met paprika.

15 min | ± 380 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g verse haringfilet
- 75 g gekookte bulgur
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- 1 handje boerenkool
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de paprika in reepjes en bak ze 3 minuten in de helft van de olie. Voeg de boerenkool toe en bak 1 minuut mee.
2. Schep de bulgur erdoor, besprenkel met de azijn en breng op smaak.
3. Bestrooi de haringfilets met peper en zout en bak ze in de rest van de olie 1 tot 2 minuten per kant.
4. Leg de haring op de bulgur met groente.

Tip Verse haringfilets vind je bij de visboer of in de koeling. Makreelfilet werkt ook.



Recept 169

Zalm uit de oven met linzen en spinazie

Zalmfilet uit de oven op een bedje van warme linzen met spinazie.

15 min | ± 360 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g zalmfilet
- 100 g gekookte linzen
- 2 handjes spinazie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- Citroen, peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de zalm op een bakplaat, bestrooi met peper en zout en bak 10 tot 12 minuten.
2. Fruit de knoflook kort in de olie, voeg de linzen toe en warm 2 minuten.
3. Schep de spinazie erdoor en laat slinken.
4. Serveer de zalm op de linzen met een partje citroen.

Tip Haast? Bak de zalm 3 minuten per kant in de pan.



Recept 170

Sardines op zuurdesem met tomatensalsa

Een Spaans geïnspireerde toast met sardines en tomaat.

7 min | ± 350 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 snee zuurdesembrood
- 1 blikje sardines, uitgelekt
- 1 tomaat
- ¼ rode ui
- 1 tl olijfolie
- Peterselie, citroen en peper

BEREIDING

1. Rooster het brood.
2. Snijd de tomaat en de rode ui fijn en meng met peterselie en een druppel olie.
3. Leg de sardines op het brood en schep de salsa erover.
4. Maak af met citroensap en peper.



Recept 171

Pangasius met courgette en tomaat uit de pan

Witvis met mediterrane groente in één pan.

15 min | ± 260 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g pangasiusfilet
- 1 courgette
- 6 cherrytomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- Oregano, peper en zout
- 50 g gekookte volkorencouscous

BEREIDING

1. Bak de courgette in halve maantjes en de knoflook 3 minuten in de olie.
2. Voeg de tomaatjes en oregano toe en bak 2 minuten.
3. Schuif de groente opzij, bestrooi de vis met peper en zout en bak hem 3 minuten per kant in dezelfde pan.
4. Serveer met de couscous.



Recept 172

Haring met lauwe krieltjessalade en spinazie

Hollandse haring met een frisse aardappelsalade.

15 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 maatjesharing
- 150 g krieltjes
- 1 handje spinazie
- ¼ rode ui
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Kook de krieltjes in 12 minuten gaar en halveer ze.
2. Roer de yoghurt, de mosterd en de bieslook tot een dressing.
3. Meng de lauwe krieltjes met de spinazie, de rode ui en de dressing.
4. Leg de haring in stukken erop.

Tip Kook de krieltjes de avond ervoor, dan is dit een lunch van vijf minuten.



Recept 173

Kabeljauw met wortel-sinaasappelsalade

Gebakken kabeljauw met een frisse salade van geraspte wortel en sinaasappel.

12 min | ± 285 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g kabeljauwfilet
- 1 tl olijfolie
- 2 wortels
- ½ sinaasappel
- 1 tl citroensap
- 1 el pompoenpitten
- Peterselie, peper en zout

BEREIDING

1. Rasp de wortels en meng met de sinaasappel in stukjes, het citroensap en peterselie.
2. Dep de kabeljauw droog, bestrooi met peper en zout en bak 3 tot 4 minuten per kant in de olie.
3. Schep de wortelsalade op een bord.
4. Leg de vis erop en bestrooi met pompoenpitten.



Recept 174

Garnalen uit de wok met kikkererwten en boerenkool

Knoflookgarnalen met krokante kikkererwten en boerenkool.

10 min | ± 260 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g garnalen
- 75 g gekookte kikkererwten
- 2 handjes boerenkool
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- Chilivlokken en citroensap

BEREIDING

1. Bak de kikkererwten 3 minuten in de olie.
2. Voeg de knoflook en de garnalen toe en bak 2 minuten tot ze roze zijn.
3. Voeg de boerenkool toe en bak 1 minuut mee.
4. Maak af met citroensap en chilivlokken.



Recept 175

Niçoise-salade met tonijn, ei en sperziebonen

De Franse klassieker, licht en vullend.

15 min | ± 380 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 blikje tonijn in water
- 1 ei
- 100 g sperziebonen
- 75 g krieltjes
- 4 cherrytomaatjes
- 5 olijven
- 1 handje sla
- 1 tl olijfolie
- 1 tl mosterd

BEREIDING

1. Kook de krieltjes 12 minuten. Voeg de laatste 5 minuten de sperziebonen en het ei toe.
2. Laat alles schrikken, pel het ei en halveer de krieltjes.
3. Roer de olie en de mosterd met een scheutje water tot een dressing.
4. Schik alles op de sla en leg de uitgelekte tonijn erop. Sprenkel de dressing erover.



Recept 176

Garnalen met mango, avocado en limoen

Een tropische salade vol frisse smaken.

8 min | ± 255 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g garnalen
- ¼ mango
- ½ avocado
- 1 handje sla
- ¼ rode ui
- Sap van ½ limoen
- Koriander en chilivlokken

BEREIDING

1. Snijd de mango en de avocado in blokjes en de rode ui in ringen.
2. Meng de garnalen met het limoensap, koriander en chilivlokken.
3. Schik de sla op een bord.
4. Verdeel de garnalen, de mango, de avocado en de ui erover.



Recept 177

Gerookte makreel met komkommer-eisalade

Rokerige makreel met een frisse salade van komkommer en ei.

10 min | ± 390 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 60 g gerookte makreel
- 1 ei
- ½ komkommer
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 snee roggebrood
- Dille en peper

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard, laat schrikken en pel het.
2. Snijd de komkommer en het ei in blokjes en meng met de yoghurt, de mosterd en dille.
3. Trek de makreel in stukken.
4. Serveer de makreel met de salade en het roggebrood.



Recept 178

Gerookte makreel met bietjes en appel

Een kleurrijk bord met zoetzure bietjes.

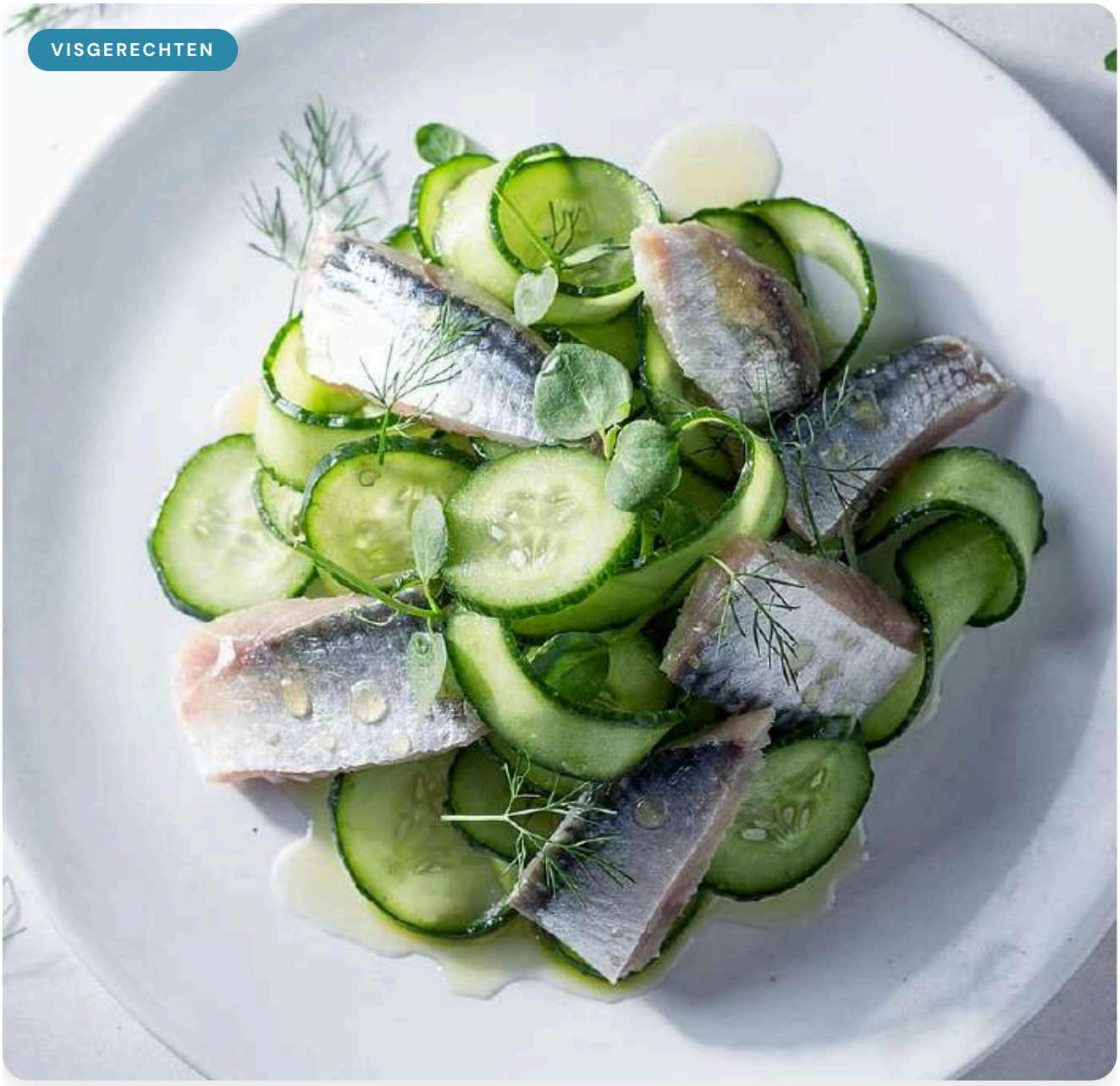
7 min | ± 300 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 60 g gerookte makreel
- 1 gekookte rode biet
- ½ appel
- 1 handje veldsla
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 tl walnoten

BEREIDING

1. Snijd de biet en de appel in partjes.
2. Roer de yoghurt en de mosterd tot een saus.
3. Leg de veldsla, de biet en de appel op een bord en de makreel in stukken erop.
4. Schep de saus erbij en bestrooi met walnoten.



Recept 179

Haring met frisse komkommersalade

Zoetzure komkommer en dille bij Hollandse haring.

7 min | ± 435 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 maatjesharingen
- ½ komkommer
- ¼ rode ui
- 1 el appelazijn
- Verse dille
- 1 snee roggebrood
- Peper

BEREIDING

1. Schaaf de komkommer in flinterdunne plakjes.
2. Meng de komkommer met de azijn, gesnipperde rode ui, dille en peper en laat 3 minuten staan.
3. Snijd de haringen in stukken.
4. Leg de haring op de komkommersalade en eet met het roggebrood.



Recept 180

Gerookte zalm met spinazie, kappertjes en citroen

Een carpaccio-achtig bord met zalm en een frisse citroendressing.

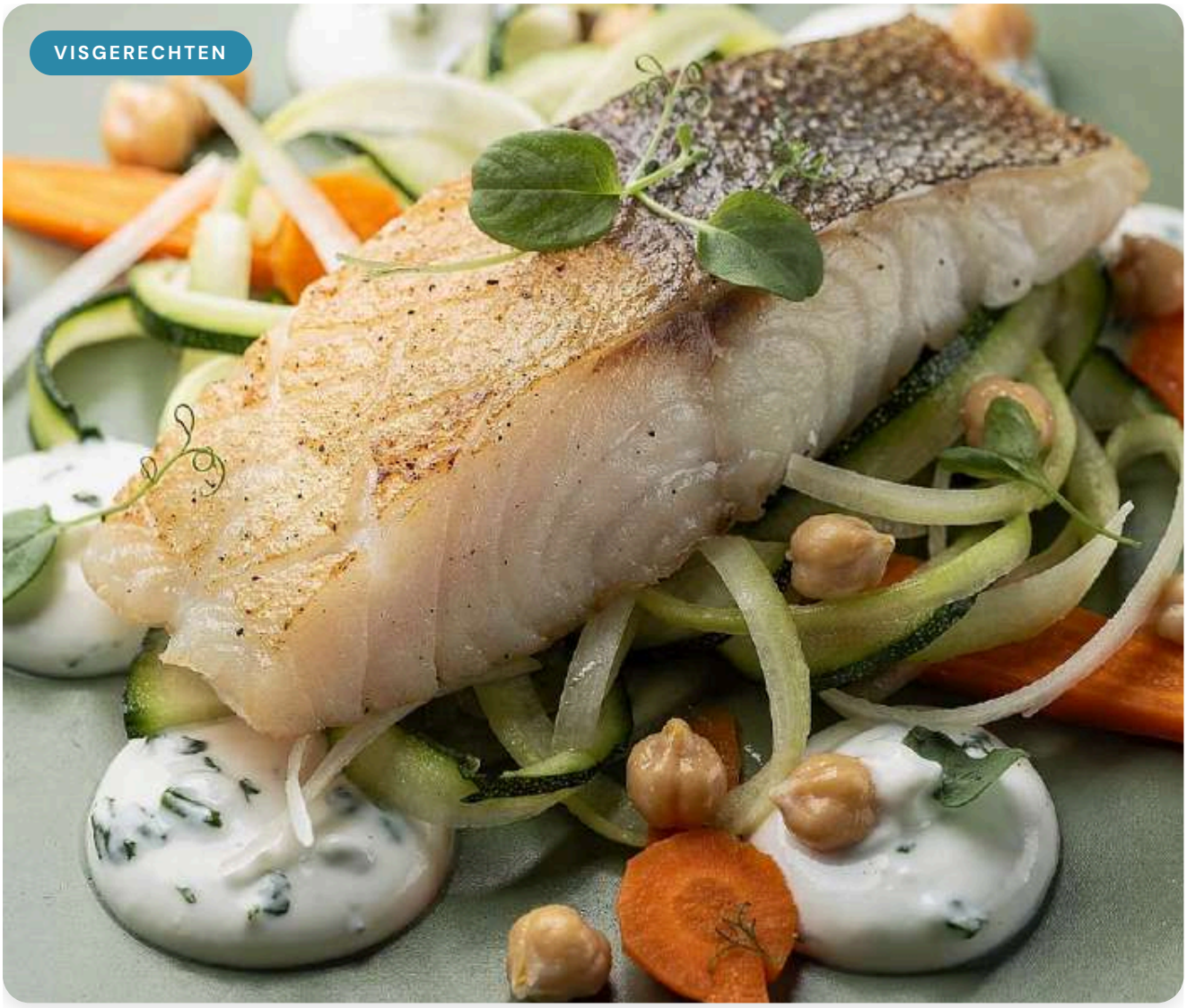
5 min | ± 280 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 80 g gerookte zalm
- 2 handjes spinazie
- 1 el kappertjes
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 snee roggebrood
- Peper

BEREIDING

1. Leg de spinazie op een bord.
2. Drapeer de zalm erover.
3. Klop de olie en het citroensap los en sprenkel over de zalm.
4. Bestrooi met kappertjes en peper en eet met het roggebrood.



Recept 181

Kabeljauw met wortellinten en kruidenyoghurt

Licht, fris en in een kwartier op tafel: gebakken kabeljauw op een bedje van wortel- en courgettelinten.

15 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g kabeljauwfilet
- 1 wortel
- ½ courgette
- 50 g gekookte kikkererwten
- 2 el magere Griekse yoghurt
- ½ tl mosterd
- 1 tl olijfolie
- Sap van ¼ citroen
- Verse dille, peper en zout

BEREIDING

1. Schaaf de wortel en de courgette met een dunschiller in lange linten.
2. Dep de kabeljauw droog, bestrooi met peper en zout en bak hem 3 tot 4 minuten per kant in de olijfolie.
3. Roerbak de linten en de kikkererwten 2 minuten in dezelfde pan.
4. Roer de yoghurt met de mosterd, het citroensap en de dille door elkaar. Serveer de vis op de groente met de saus erbij.

Tip Geen kabeljauw? Koolvis of pangasius werkt net zo goed en is vaak voordeliger.



Recept 182

Zalmpakketje uit de oven met courgette

Zalm en groente in een pakketje: geen afwas en heel sappig.

15 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g zalmfilet
- ½ courgette
- 4 cherrytomaatjes
- 1 tl olijfolie
- Citroen, dille, peper en zout
- 1 handje rucola

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de courgette in plakjes, de tomaatjes en de zalm op een vel bakpapier, besprenkel met olie, citroen, dille, peper en zout.
3. Vouw het papier dicht en bak 12 minuten.
4. Open het pakketje en serveer met rucola.



Recept 183

Zalmbord met komkommer en mosterd-dillesaus

Een Scandinavisch lunchbord met gerookte zalm.

7 min | ± 270 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gerookte zalm
- ½ komkommer
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 tl honing
- Verse dille
- 2 volkoren crackers

BEREIDING

1. Roer de yoghurt, de mosterd, de honing en gehakte dille tot een saus.
2. Schaaf de komkommer in dunne linten.
3. Leg de zalm en de komkommer op een bord.
4. Schep de saus erbij en eet met de crackers.



Recept 184

Teriyakizalm met wortel en zilvervliesrijst

Glanzende zalm met een snelle teriyakisaus.

15 min | ± 370 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g zalmfilet
- 1 tl sojasaus
- 1 tl honing
- 1 tl geraspte gember
- 1 wortel
- 75 g gekookte zilvervliesrijst
- 1 tl sesamzaad
- 1 lente-ui

BEREIDING

1. Roer de sojasaus, de honing en de gember door elkaar.
2. Bak de zalm 3 minuten per kant in een antiaanbakpan en schenk de saus erover tot hij glanst.
3. Schaaf de wortel in linten.
4. Serveer de zalm met de rijst en de wortel en bestrooi met sesamzaad en lente-ui.



Recept 185

Gerookte forel met krieltjes en komkommer-yoghurtsaus

Een fris, Scandinavisch bord.

15 min | ± 260 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gerookte forel
- 150 g krieltjes
- ¼ komkommer
- 2 el magere Griekse yoghurt
- Verse dille
- 1 handje veldsla
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de krieltjes in 12 minuten gaar.
2. Rasp de komkommer, knijp het vocht eruit en meng met de yoghurt, dille, peper en zout.
3. Leg de veldsla, de krieltjes en de forel op een bord.
4. Schep de saus erbij.



Recept 186

Tonijnsteak met avocadosalsa

Kort gebakken tonijn met een frisse salsa van avocado en tomaat.

12 min | ± 290 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g verse tonijnsteak
- ½ avocado
- 1 tomaat
- ¼ rode ui
- Sap van ½ limoen
- 1 tl olijfolie
- 1 handje rucola
- Koriander, peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de avocado, de tomaat en de rode ui in blokjes en meng met het limoensap en koriander.
2. Bestrooi de tonijn met peper en zout en bak hem 1 tot 2 minuten per kant in de olie.
3. Snijd de tonijn in plakken.
4. Serveer op de rucola met de salsa.



Recept 187

Gerookte forel met linzen en radijs

Zachte forel op een frisse linzensalade.

8 min | ± 260 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gerookte forel
- 100 g gekookte linzen
- 5 radijsjes
- 1 handje veldsla
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Dille en peper

BEREIDING

1. Meng de linzen met de olie, de azijn, dille en peper.
2. Snijd de radijs in plakjes.
3. Schep de linzen op een bord met de veldsla en de radijs.
4. Leg de forel in stukken erop.



Recept 188

Zalm uit de pan met spinazie en citroen

Een eenvoudig bord met krokante zalmhuid en romige spinazie.

12 min | ± 350 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g zalmfilet
- 3 handjes spinazie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 snee roggebrood
- Citroen, peper en zout

BEREIDING

1. Bak de zalm 4 minuten op de velkant en 2 minuten op de andere kant in de olie.
2. Haal de zalm uit de pan en bak de knoflook en de spinazie 1 minuut.
3. Roer de yoghurt door de spinazie en breng op smaak.
4. Serveer de zalm op de spinazie met citroen en het roggebrood.



Recept 189

Zalm met boerenkoolpesto en quinoa

Gebakken zalm met een felgroene pesto van boerenkool.

15 min | ± 375 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g zalmfilet
- 1 handje boerenkool
- 1 el walnoten
- 1 tl olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Citroensap, peper en zout
- 60 g gekookte quinoa

BEREIDING

1. Pureer de boerenkool met de walnoten, de knoflook, de helft van de olie, citroensap en een scheutje water tot pesto.
2. Bak de zalm in de rest van de olie 3 minuten per kant.
3. Meng de quinoa met een lepel pesto.
4. Leg de zalm op de quinoa en schep de rest van de pesto erover.



Recept 190

Knoflookgarnalen met spinazie

Een snelle pan vol garnalen en spinazie met een sneetje brood.

8 min | ± 255 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g garnalen
- 3 handjes spinazie
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl olijfolie
- 1 snee volkorenbrood
- Chilivlokken en citroensap

BEREIDING

1. Bak de knoflook 30 seconden in de olie.
2. Voeg de garnalen toe en bak 2 minuten tot ze roze zijn.
3. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Maak af met citroensap en chilivlokken.
4. Eet met het geroosterde brood.



Recept 191

Volkorenpasta met tonijn, spinazie en citroen

Een snelle, frisse pasta met tonijn.

12 min | ± 245 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g volkorenpasta
- 1 blikje tonijn in water
- 2 handjes spinazie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- Citroenrasp, peper en chilivlokken

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking.
2. Fruit de knoflook kort in de olie en voeg de spinazie toe.
3. Schep de pasta, de uitgelekte tonijn en citroenrasp erdoor.
4. Breng op smaak met peper en chilivlokken.

Tip 50 g droge pasta is ongeveer 120 g gekookte pasta.



Recept 192

Tartaar van gerookte zalm met avocado

Een feestelijke lunch die je zonder koken maakt.

8 min | ± 335 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gerookte zalm
- ½ avocado
- ¼ komkommer
- 1 tl kappertjes
- 1 tl citroensap
- 2 volkoren crackers
- Dille en peper

BEREIDING

1. Snijd de zalm, de avocado en de komkommer in kleine blokjes.
2. Meng met de kappertjes, het citroensap, dille en peper.
3. Druk het mengsel in een ring of kopje op een bord.
4. Haal de ring weg en eet met de crackers.



Recept 193

Zalmspiesjes met rucolasalade

Spiesjes van zalm en courgette met een frisse salade.

15 min | ± 275 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g zalmfilet
- ½ courgette
- 1 tl olijfolie
- Citroenrasp, peper en zout
- 1 handje rucola
- 4 cherrytomaatjes
- 1 tl balsamico

BEREIDING

1. Snijd de zalm en de courgette in blokjes en rijg ze om en om aan twee spiesjes.
2. Bestrooi met citroenrasp, peper en zout en gril 6 minuten in een grillpan met de olie; draai halverwege.
3. Meng de rucola en de gehalveerde tomaatjes met de balsamico.
4. Leg de spiesjes op de salade.



Recept 194

Makreelsalade met avocado en appel

Rokerige makreel met zoete appel en romige avocado.

7 min | ± 375 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 60 g gerookte makreel
- ½ avocado
- ½ appel
- 75 g gemengde sla
- 1 tl citroensap
- 1 tl mosterd
- 1 tl olijfolie
- Peper

BEREIDING

1. Klop de mosterd, de olie en het citroensap tot een dressing.
2. Snijd de avocado en de appel in partjes.
3. Meng de sla met de dressing en schik de avocado en de appel erop.
4. Leg de makreel in stukken erop.



Recept 195

Kabeljauwtaco's in slablad met rode kool

Lichte taco's zonder tortilla.

12 min | ± 230 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g kabeljauwfilet
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder en komijn
- 4 grote slabladeren
- 50 g rode kool
- 50 g zwarte bonen
- 2 el magere Griekse yoghurt
- Limoen en koriander

BEREIDING

1. Bestrooi de vis met paprikapoeder, komijn en zout en bak 3 minuten per kant in de olie. Trek in stukken.
2. Snijd de rode kool heel fijn en meng met wat limoensap.
3. Vul de slabladeren met de kool, de afgespoelde bonen en de vis.
4. Maak af met yoghurt, koriander en een partje limoen.



Recept 196

Torentje van rijstwafel, avocado, gerookte zalm en tomaat

Een feestelijk ogende lunch in vijf minuten.

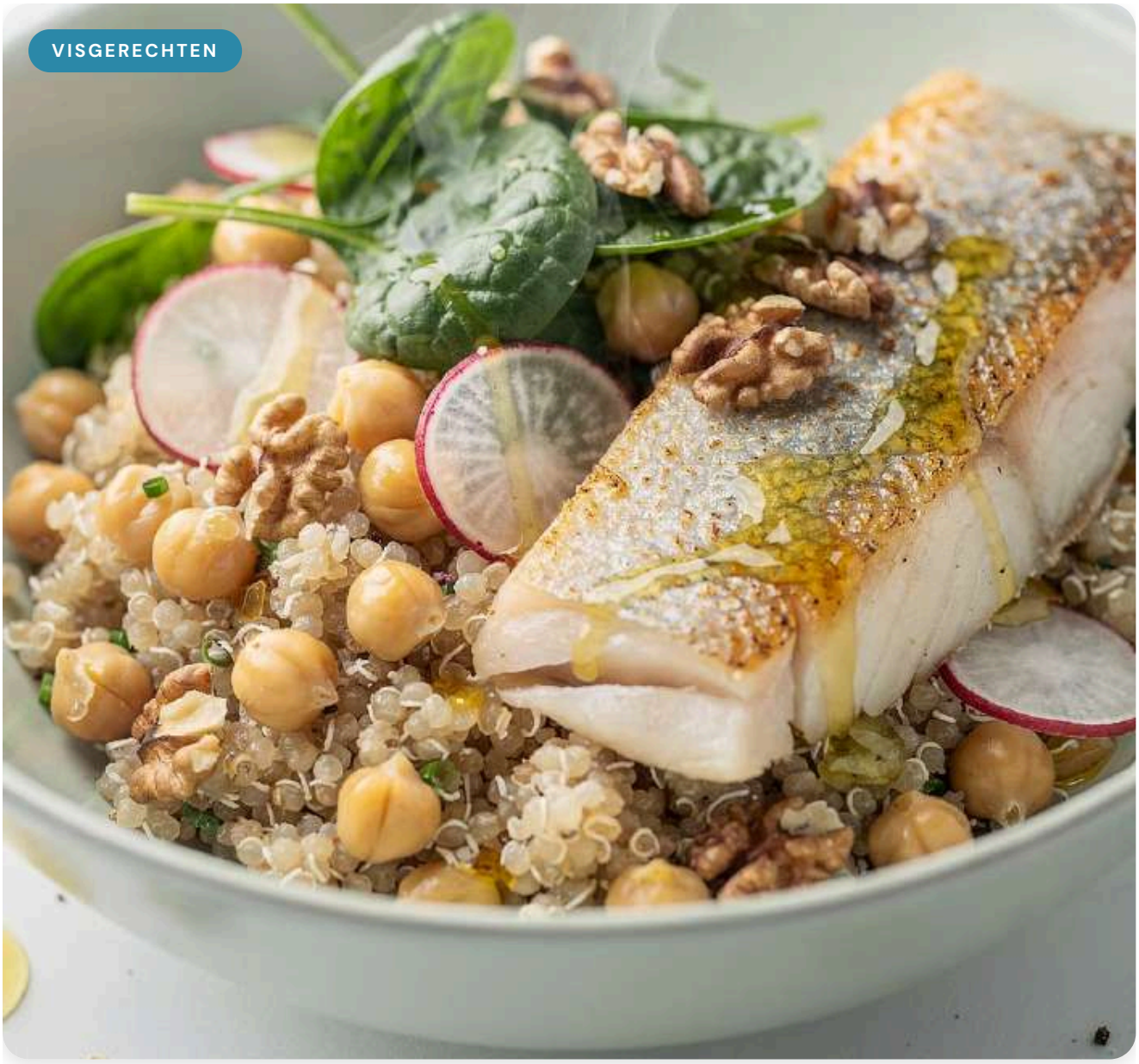
5 min | ± 315 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 rijstwafels
- ½ avocado
- 60 g gerookte zalm
- 1 tomaat
- 1 el magere Griekse yoghurt
- Peper en citroensap

BEREIDING

1. Prak de avocado met citroensap en peper.
2. Smeer de avocado op de rijstwafels.
3. Leg de zalm en een dikke plak tomaat erop.
4. Maak af met een lepel yoghurt en peper.



Recept 197

Witvis op quinoa met kikkererwten en radijs

Gebakken witvis op een lauwe graansalade.

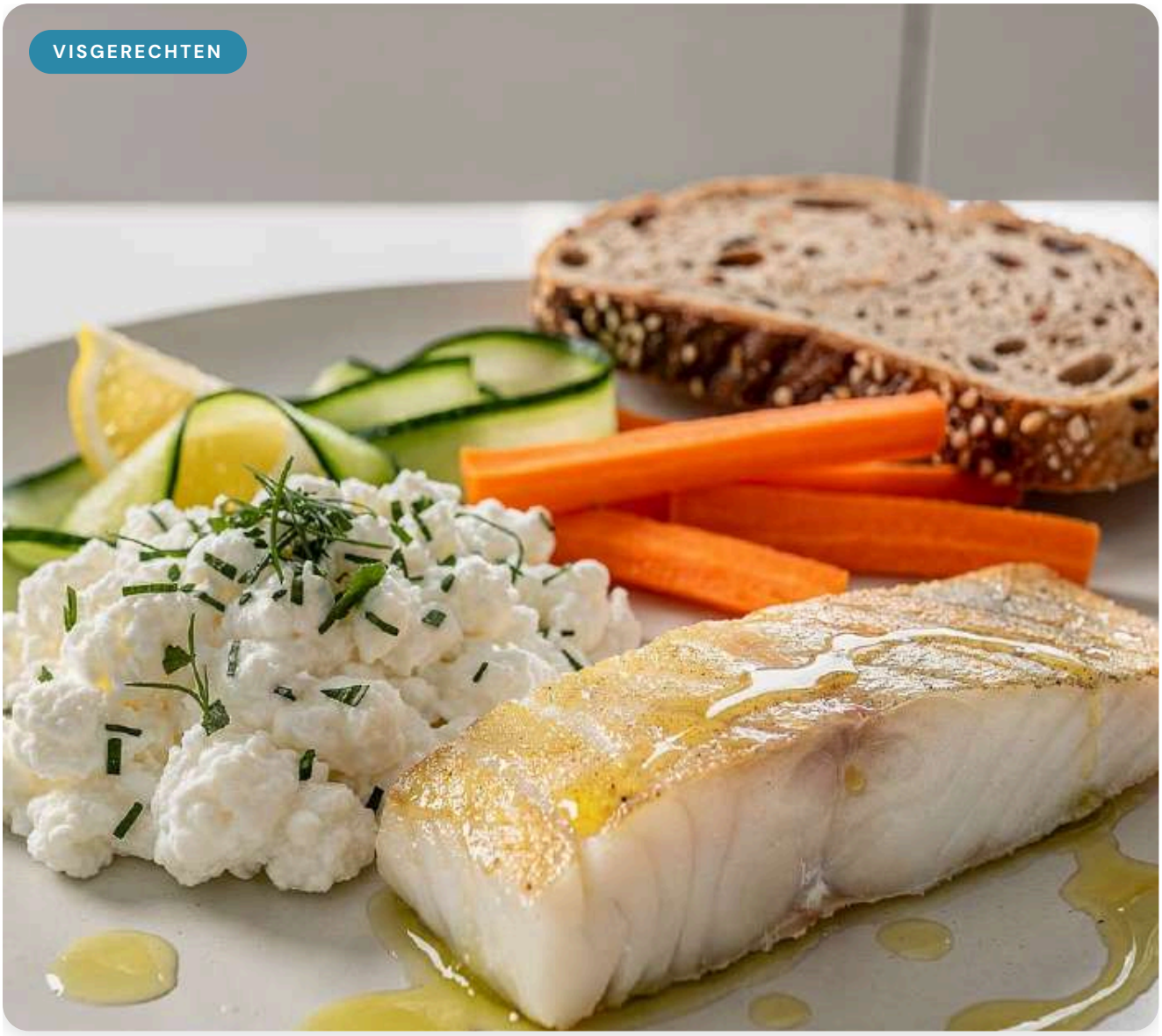
15 min | ± 325 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g koolvisfilet
- 60 g gekookte quinoa
- 50 g gekookte kikkererwten
- 4 radijsjes
- 1 handje spinazie
- 1 el walnoten
- 1 tl olijfolie
- Citroensap, peper en zout

BEREIDING

1. Meng de quinoa, de kikkererwten, plakjes radijs en de spinazie met wat citroensap.
2. Bestrooi de vis met peper en zout en bak hem 3 tot 4 minuten per kant in de olie.
3. Schep de quinoasalade in een kom.
4. Leg de vis erop en bestrooi met walnoten.



Recept 198

Gebakken koolvis met hüttenkäse-komkommersalade

Licht en eiwitrijk, met wortelsticks en een sneetje brood.

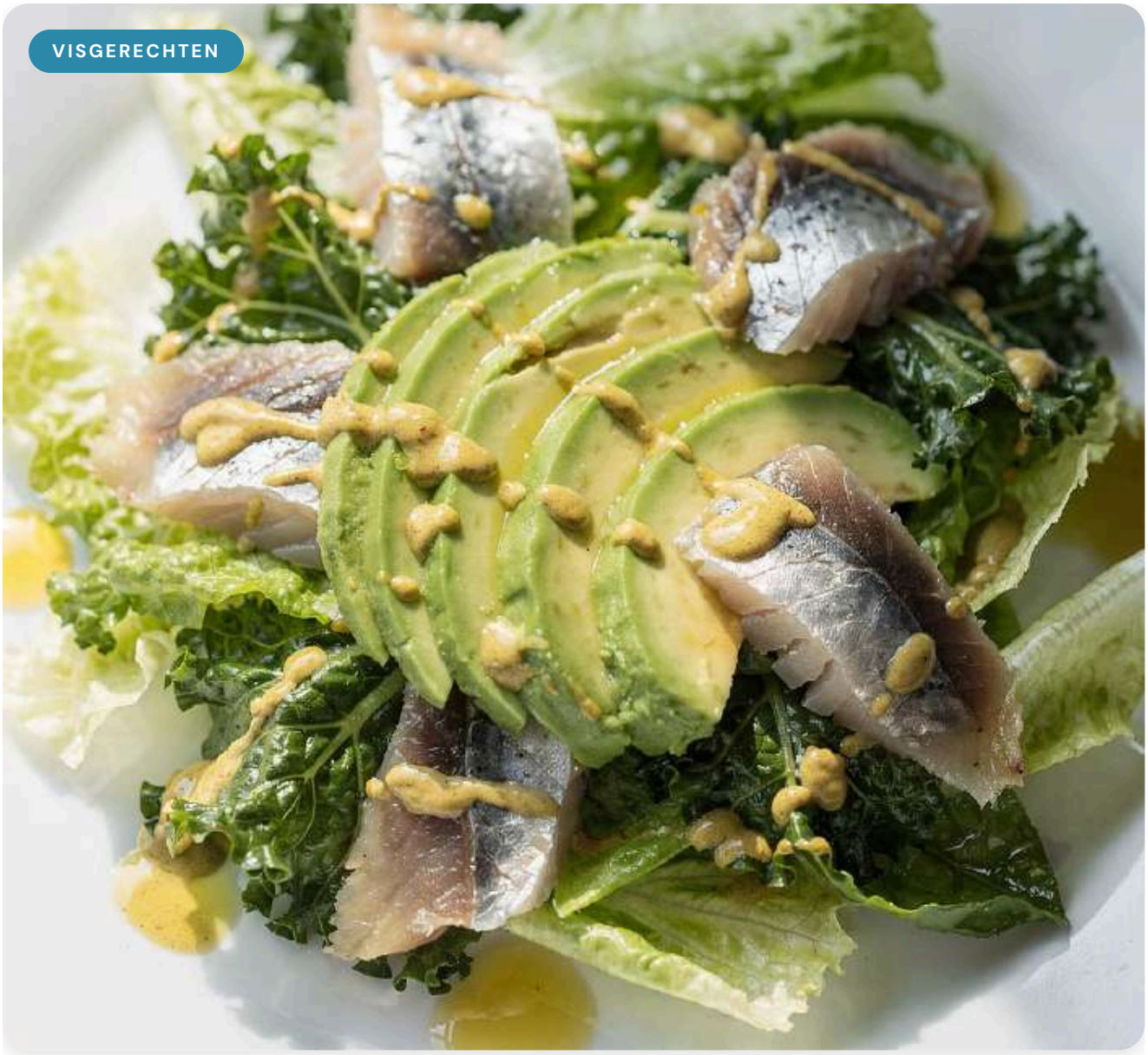
12 min | ± 355 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g koolvisfilet
- 1 tl olijfolie
- 100 g hüttenkäse
- ¼ komkommer
- 1 wortel
- 1 snee volkorenbrood
- Bieslook, citroen, peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de vis met peper en zout en bak hem 3 tot 4 minuten per kant in de olie.
2. Meng de hüttenkäse met blokjes komkommer en bieslook.
3. Snijd de wortel in sticks.
4. Serveer de vis met de salade, de wortel, het brood en een partje citroen.



Recept 199

Haring met avocado en boerenkool-mosterddressing

Een stoere salade met Hollandse haring.

8 min | ± 340 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 maatjesharing
- ½ avocado
- 2 handjes boerenkool
- 1 tl mosterd
- 1 tl olijfolie
- 1 tl appelazijn
- Peper

BEREIDING

1. Klop de mosterd, de olie en de azijn tot een dressing.
2. Masseer de boerenkool 1 minuut met de helft van de dressing.
3. Leg de avocado in plakken en de haring in stukken op de boerenkool.
4. Sprenkel de rest van de dressing erover en bestrooi met peper.



Recept 200

Rijsttorentje met gerookte zalm, tomaat en boerenkoolchip

Sushi-gevoel zonder gedoe.

12 min | ± 305 kcal | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte zilvervliesrijst
- 1 tl rijstazijn
- 60 g gerookte zalm
- 1 tomaat
- 1 handje boerenkool
- 1 tl olijfolie
- 1 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Meng de rijst met de azijn en druk hem in een ring of kopje op een bord.
2. Bak de boerenkool in de oven of airfryer 4 minuten krokant met de olie.
3. Leg de zalm en plakjes tomaat op de rijst en haal de ring weg.
4. Maak af met de boerenkool, sesamzaad en een lepel yoghurt.








EET SMAKELIJK

Elke dag een *goede lunch*

Kies je favorieten, wissel af tussen de hoofdstukken en maak er je eigen variaties van. Dit boek is bedoeld als inspiratie voor gezonde lunches en vervangt geen persoonlijk voedingsadvies.