LUNCH-

RECEPTEN

FITVIAFOOD

N.A.V. WORKSHOP "EEN GEZONDE LUNCH"

LUNCH INSPIRATIE OM ZELF AAN DE SLAG TE GAAN MET JOUW GEZONDE LUNCH

Beste deelnemer van de workshop
"Een gezonde Lunch",

In dit e-book vind je zes recepten waar je gelijk mee aan de slag kunt gaan om een gezonde lunch klaar te maken voor jezelf. Ik hoop dat je er lekker mee aan de knutsel gaat, lekker gaat proberen, proeven en kijken wat bij jou past!
Schaf waar nodig de juiste materialen aan, om de lunch mee te nemen naar je werk, en... EET SMAKELIJK!

Heb je n.a.v. de workshop of de recepten nog vragen, mag je altijd even contact met me opnemen.
website: www.fitviafood.nl
email: info@fitviafood.nl
tel: 06-53563301

Zit je op social? je kunt me vinden op:

Paprika/tomatensoep

·1 grote groene paprika, in repen
·1 grote gele paprika, in repen
·1 grote rode paprika, in repen
·1 courgette in stukken
·1 ui, in ringen
·2 teentjes knoflook, geperst
·0,5 liter passata (gezeefde tomaten)
·1,5 liter groentebouillon
·1 tot 2 theelepels cayennepeper, (let op die maakt de soep pittig. Hou je hier niet van laat dan de cayennepeper weg).

Bak allereerst de ui en de knoflook aan in een grote soeppan. Voeg dan de paprika's toe en bak deze even kort mee. Doe de 1,5 liter groentebouillon erbij. Breng het geheel al roerend aan de kook. Zet het vuur lager en laat het geheel 10 minuten pruttelen, zodat de paprika's lekker zacht worden. Ga daarna met de staafmixer door de massa heen, zorg dat het een mooie egale massa wordt, en er geen stukken groente meer in zitten. Voeg daarna de passata en de cayennepeper aan de soep toe. Roer het geheel goed door en laat het nog even 5 minuten op laag vuur staan.
Suggestie: Je kan natuurlijk ook 3 rode paprika's nemen, dan wordt de soep iets zoeter. Ook voeg ik er regelmatig wat andere groenten aan die toe die op moeten.

bron: puursuzanne.nl

Pompoensoep

·1 pompoen (biologisch)
·1 courgette
·1 flinke ui
·2 teentjes knoflook
·beetje olie
·stukje gember
·scheutje kokosmelk
·theelepel kurkumapoeder
·peper/zout
·1,5 liter bouillon

Pompoen in stukjes snijden, je hoeft deze niet te schillen alleen te wassen. Door het koken wordt de schil vanzelf zacht. Wel moet je de zaden verwijderen en harde stukjes schil wegsnijden. Courgette, ui en knoflook ook snijden.
De gember kun je het best even schillen en dan met een fijne rasp even raspen. Je bakt de ui en knoflook en gember even aan in een beetje boter of kokosolie, gewoon op een zacht vuurtje in je soeppan. Dan voeg je de kurkuma toe en bak nog 5 minuten zachtjes.
Pompoen en courgette toevoegen en mengen met ui-knofmengsel.
Bouillon toevoegen en aan de kook laten komen. Dan zachtjes ca. 20 minuten laten koken. Dit ga je pureren met de staafmixer tot een gladde zachte soep. Eventueel even op smaak brengen met beetje peper/zout. Bij het serveren een wolkje kokosmelk toevoegen.

Spitskool salade

·200 gram fijn gesneden spitskool (of meer)
·Granaatappelpitjes, een handje
·Gesneden appel
·Klein handje rozijntjes
·Geitenkaas in stukjes gesneden
·Halve avocado, in partjes

Dressing:
·theelepel honing
·theelepel mosterd
·scheutje yoghurt
·scheutje appelciderazijn
·scheutje olijfolie (extra vierge)

Kwestie van mengen, dressing husselen, deze toevoegen en heerlijk opeten deze salade!

Quinoa-kikkererwtensalade

Hoe spreek jij quinoa uit? Als kienwa, of als kienoowaa? De meningen zijn hierover verdeeld☺.

·Klein potje kikkererwten (Bijv. Bonduelle 60gram)
·50 gram quinoa
·¼ l water
·Naar behoefte zout
·Een kleine ui of sjalotje, gesnipperd
·Een teen knoflook, in stukjes
·Een paprika, in blokjes
·Hand cherry tomaatjes, gehalveerd
·75 gram geitenkaas, in blokjes
·Kwart komkommer, in blokjes
·Verse koriander
·Halve avocado, in stukjes
·Olijfolie
·Naar smaak sap van een uitgeperste citroen

In een diepe pan de ui, knof en paprika bakken in kokosolie of roomboter. Als de ui glazig wordt, de quinoa toevoegen, met ca. 1/4l water en naar smaak een snuf zout. Geheel aan de kook brengen en circa 15 minuten laten koken.
Kook tot het beetgaar is. Mocht de quinoa droogkoken, maar nog niet gaar zijn, voeg dan nog wat water toe. Kikkererwten afgieten en schoonspoelen, gesneden groentes toevoegen en maak een dressing van de olijfolie en citroensap. Voeg deze toe aan de salade, doe de geitenkaas erbij, wat gehakte verse koriander en je kunt aanvallen!

Ei frittata

·2 eieren
·5 snoeptomaatjes of 1 gewone tomaat
·Flinke hand verse spinazie, of 3 blokjes uit de vriezer
·Half gesnipperd uitje
·Naar smaak peper, zout, tl Italiaanse of Provencaalse kruiden
·3 plakjes kipfilet
·Beetje kokosolie voor in de pan

Eieren met kruiden klutsen. Pan voorverwarmen met olie. Tomaat en ui zacht aanbakken, spinazie na paar minuutjes toevoegen en blijven roeren tot spinazie geslonken is. Veeg het groentemengsel naar het midden van de pan en giet het eimengsel over groente heen. Verspreid de groentes over de pan, en draai de pan, zodat het ei zich goed kan verdelen. Zet vuur half, doe de kipfilet op de omelet en doe een deksel op de pan. Laat nu ca. 5 minuten ei bakken.

-> Je kunt alle groente hiervoor pakken die je in je koelkast hebt liggen, paprika, champignons, courgette, het kan allemaal
-> Vervang de kipfilet door zalm, is ook heerlijk!

Ei-muffins,12 stuks:

·4 eieren
·scheut (plantaardige) melk, ik gebruik havermelk
·beetje zout
·Provençaalse of Italiaanse kruiden

Ik varieer vanaf hier met de groentes die ik in mijn koelkast heb liggen. Dat zijn deze keer:
·gesnipperd uitje
·paprika in stukjes
·2 tomaten in stukjes
·4 spinazieblokjes uit de vriezer

Oven voorverwarmen op 180 graden.
De gesneden groentes in een kom doen en kruiden toevoegen. Dit even husselen en eieren toevoegen. Dit meng je weer en naar behoefte een scheut melk toevoegen. De melk zorgt ervoor dat het wat gemakkelijker schenkt vanuit de kom in de muffinvormpjes. Ik gebruik siliconenvormpjes en een muffinvorm met 12 bakjes. Een juslepel mengsel is een mooie hoeveelheid om in de vormpjes te doen! Dit geheel gaat de oven in, voor circa 20 minuten, tot ze mooi bruin zijn. Beetje laten afkoelen en... Eet smakelijk!
En als variatie: denk eens aan zalm, gerookte kipfilet, kaas om toe te voegen... In het kader van vleesbeperking vind ik dit soort gerechten super geschikt om vegetarisch te laten...