

DE LEKKERSTE
LUNCHBOX
- IDEEËN -

DELTA Δ S



INHOUD

<i>VOORBEREIDEN EN BEWAREN</i>	4
<i>VEILIGHEID EN TRANSPORT</i>	6
<i>WRAPS</i>	9
<i>BROODJES</i>	27
<i>SALADES</i>	57
<i>SNACKS EN BITES</i>	89
<i>INGREDIËNTENREGISTER</i>	109
<i>RECEPTENREGISTER</i>	111

VOORBEREIDEN EN BEWAREN

ZELFGEMAAKT IS **ALTIJD**

BETER DAN GEKOCHT.

MET EEN BEETJE

VOORBEREIDING KAN JE

ELKE DAG JE ZELFGEMAAKTE

LUNCH MEENEMEN NAAR

SCHOOL OF KANTOOR.

DAARMEE **BESPAAR** JE NIET

ALLEEN **GELD**, JE HEBT OOK

DE **CONTROLE** OVER WAT JE

PRECIES EET.

EEN VOLWAARDIGE MAALTIJD

Van een saaie lunch wordt niemand vrolijk. Of je nu voorovergebogen over je toetsenbord eet (foeil), snel iets naar binnen werkt tussen twee lessen of vergaderingen door of gezellig luncht op een bankje in de schaduw van een boom, je hebt behoefte aan een volwaardige en voedzame maaltijd. Als je energie aan het einde van de ochtend afneemt, helpt het om te kunnen uitkijken naar een heerlijk broodje, soep of salade. Kies in het weekend wat je de komende week wil eten en doe al je boodschappen.

GEBRUIK **KLIEKJES**

Als er nog kliekjes zijn van het avondeten, gebruik die dan voor je lunch. Gebraden kip en ander vlees zijn lekker in een broodje en groenten kan je gebruiken als basis voor een salade. Kook altijd wat te veel voor het avondeten zodat je iets hebt voor de lunch – extra vlees en groenten of pasta, rijst of granen. Overschotjes van bolognesesaus, een curry of een ovenschotel kan je bakken in bladerdeeg voor een handige hap de volgende middag. Ook kliekjes van het ontbijt kunnen perfect in je lunchbox. Combineer bijvoorbeeld havermoutpap met yoghurt, honing en stukjes fruit voor een heerlijke snack. Of vul pannenkoeken met een heerlijk mengsel van ricotta en aardbeien. De mogelijkheden zijn eindeloos.

DE DIEPVRIEZER IS JE VRIEND

Klaargemaakte lunches die je alleen maar hoeft te ontdooien, zijn ontzettend praktisch. Het zal je misschien verbazen hoeveel voedingsmiddelen je perfect kan invriezen. Al klaargemaakte broodjes zijn vaak heel goed in te vriezen, bijvoorbeeld die met gemalen kaas, pindakaas, ham, salami en geroosterd vlees. Ook mosterd, pickles, mayonaise en chutneys laten zich goed invriezen. Quiches, pizza's, taarten en cakes kan je in porties invriezen en ook bij muffins werkt dat prima. Zorg voor verschillende soorten brood en wraps in de vriezer om snel een lunch te kunnen maken.

HACKS OM TE PREPPEN

Er zijn nog andere manieren om minder werk te hebben op het moment zelf. Snijd op zondag een weekvoorraad groentesticks (om met dips te eten). Luchtdicht bewaard blijven ze een hele week goed. Bak dubbele hoeveelheden muffins, cakes, pasteitjes enzovoort en vries ze in. Snijd wortelgroenten (zoals biet, zoete aardappel en pastinaak) in heel dunne plakjes en droog ze een nacht in de oven op lage temperatuur. Dan heb je altijd iets gezonds om te knabbelen. Gebruik je slowcooker of snelkookpan om grote hoeveelheden te maken van recepten die je kan gebruiken voor de lunch.

BUDGET

Veel smaak voor weinig geld. Gezond kan ook goedkoop.

ZONDER GLUTEN

Essentieel wanneer je gezondheid afhangt van maaltijden zonder gluten.

ZONDER NOTEN

Allergisch? Deze recepten bevatten geen noten.

ZONDER VLEES

Opties zonder vlees voor part-time vegetariërs.

5 PER DAG

Lekker veel groenten met deze recepten.



VEGGIE WRAP *met* GUACAMOLE

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN 2 STUKS

1 el olijfolie
½ kleine rode ui, gesnipperd
1 el burrito kruidenmix
een paar takjes koriander,
fijngehakt
400 g bonenmix in blik,
afgespoeld en uitgelekt
85 g tomatensalsa
2 el chipotlesaus
60 g cheddar, geraspt
2 volkoren tortillawraps
50 g rodekool, fijngesneden
2 el zure room
een paar korianderblaadjes
voor de afwerking

GUACAMOLE

1 avocado, gepureerd
1 teen knoflook, geplet
2 tl zoete chilisaus
1 tl limoensap
1 el koriander, fijngehakt
peper en zout

1 Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui in 3 minuten of tot hij zacht is. Voeg de kruidenmix en koriander toe en bak al roerend 30 seconden. Voeg de bonen, salsa, chipotlesaus en kaas toe en bak nog 2 minuten. Laat afkoelen.

2 Maak ondertussen de guacamole.

3 Leg de wraps op een snijplank. Verdeel de guacamole in het midden van elke wrap. Verdeel het bonenmengsel, de rodekool, zure room en extra koriander erover. Vouw de zijkanten van de wrap naar binnen en rol strak dicht. Snijd doormidden.

GUACAMOLE Meng de ingrediënten voor de guacamole in een kleine kom en breng op smaak met peper en zout.

VARIËREN Je kan voor kinderen kleinere wraps gebruiken.

VOORBEREIDEN Maak de wraps de avond ervoor of in de ochtend.

MEENEMEN Verpak de wraps in bakpapier en bind vast met keukentouw, verpak in vershoudfolie of bewaar in een lunchbox. Vervoer in een koeltas. Bewaar koel tot gebruik.



ZONDER
NOTEN

'SUSHI'-WRAP OP 2 MANIEREN

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN 4 GROTE WRAPS OF 20 STUKS

MET PASTRAMI, EMMENTALER en COESLAW

125 g kant-en-klare coeslaw
1 tl dijonaïse
100 g pastrami
2 tortillawraps
6 plakjes emmentaler

- 1 Meng de coeslaw en dijonaïse in een kommetje. Verdeel de pastrami en koosalade over de wraps en beleg met de kaas.
- 2 Vouw de zijkanten van de wrap naar binnen en rol strak dicht. Snijd elke wrap in vijf gelijke stukjes om de 'sushi' te vormen.

TIP Gebruik tandenstokers om de rolletjes bij elkaar te houden.

VARIËREN Gebruik je favoriete mayonaise in plaats van dijonaïse.

VOORBEREIDEN Je kan de wraps 's ochtends al bereiden.

MEENEMEN Doe de rolletjes in een luchtdicht bakje of verpak de wraps eerst in bakpapier, dan in vershoudfolie en snijd doormidden. Vervoer in een koeltas. Bewaar koel tot gebruik.

MET GEROOKTE ZALM en KAAS

2 tortillawraps
60 g zachte geitenkaas of roomkaas
100 g gerookte zalm
4 blaadjes babyromainesla

- 1 Besmeer elke wrap met de kaas en verdeel de zalm en sla erover.
- 2 Vouw de zijkanten van de wrap naar binnen en rol strak dicht. Snijd elke wrap in vijf gelijke stukjes om de 'sushi' te vormen.

VARIËREN Je kan ook kaas met bieslook of kruiden gebruiken als je dat lekker vindt.

VOORBEREIDEN Je kan de wraps 's ochtends al bereiden.

MEENEMEN Doe de rolletjes in een luchtdicht bakje of verpak de wraps eerst in bakpapier, dan in vershoudfolie en snijd doormidden. Vervoer in een koeltas. Bewaar koel tot gebruik.



EAT