



NATUURLIJK LUNCHEN!

met 10 heerlijke recepten!





NATUURLIJK LUNCHEN

voorwoord

Lunchen zonder brood, salades als maaltijd: ik hou ervan! Er is helemaal niets mis met een goede boterham en toch is er nog zoveel meer lekkers waarmee je heerlijk kunt lunchen. Wraps, omeletjes, hartige wafels, soepen, salades, frittata's, pannenkoeken en muffins zijn zomaar wat voorbeelden van lunches zonder brood die ik regelmatig op tafel tover. Of je nu thuis luncht, onderweg of op werk, er zijn volop opties om zonder brood iets heerlijks op tafel te zetten.

In dit e-book deel ik 10 van mijn favoriete recepten uit de bundels **Natuurlijk lunchen met salades** en **Natuurlijk lunchen zonder brood**. Een fijne mix van lichte salades, voedzame wafels en verrassende ei-gerechten. Stuk voor stuk makkelijk te maken, gezond en boordevol smaak. Precies zoals ik zelf graag lunch!

Met deze gratis bundel wil ik je inspireren om eens wat vaker buiten de gebaande paden te lunchen. Of je nu al een pro bent in lunchen zonder brood of nog wat opstart-inspiratie zoekt: ik hoop dat je met deze recepten een frisse draai aan je lunch kunt geven.

Op de laatste pagina vind je een mooi aanbod voor de complete bundels, mocht je nog meer inspiratie willen.

Maar eerst: lekker aan de slag en geniet van deze 10 recepten!

Enjoy!

Liefs, Reny

www.mindyourfeed.nl



WAT JE VOORAF WILT WETEN

alvast wat handige tips!





GOED EN GEVULD

basics voor een goede salade

DE STEVIGE BASIS

Sla; ijsbergsla, eikenbladsla, veldsla, rucola, rode sla, radicchio, little gem
Spinazie
Snijbiet
Boerenkool
Waterkers
Witlof
Andijvie

DE VULLING

KOOLHYDRATEN:

Groenten; paprika, bleekselderij, radijs, wortels, champignons, komkommer, lente-ui, asperges, pompoen, rode biet
Fruit; appel, peer, mango, bessen, druiven, kiwi
Kruiden; peterselie, basilicum, munt, dille

EIWITTEN:

Bonen en peulvruchten; kikkererwten, linzen, lima bonen (pseudo) Granen; quinoa, boekweitvlokken, rijst
Noten, pitten en zaden: walnoten, amandelen, cashewnoten, pijnboompitten, pompoenpitten, sesamzaadjes, lijnzaad, zonneboempitten, hennepzaad
Gekookt ei
Gerookte kip
Kaas

VETTEN:

Olijven
Noten en zaden (zie ook bij de eiwitten)
Avocado
Vette vis; zalm, tonijn, forel en makreel

3X MAKKELIJKE DRESSING

snelle basisdressing voor salades

ITALIAANSE DRESSING:

6 el olijfolie
2 el witte wijnazijn
1 teen knoflook
1 tl oregano
½ tl basilicum
Zout
Peper
Chilivlokken

BEREIDEN:

Schenk de olijfolie en de witte wijnazijn in een schaal. Pers de knoflook hierbij uit en voeg de kruiden toe. Roer met een garde tot alle ingrediënten goed met elkaar vermengd zijn.

HONING-MOSTERD DRESSING:

1 el honing
1 el mosterd
2 el olijfolie
2 el Griekse yoghurt
Peper
Zout

BEREIDEN:

Schep de honing en de mosterd in een schaal. Voeg de yoghurt toe en wat peper en zout. Roer met een garde tot een romige honing-mosterd dressing.

LIMOEN TIJM DRESSING:

2 limoenen
6 el olijfolie
1 teen knoflook
1 tl tijm
Peper

BEREIDEN:

Pers de 2 limoenen uit boven een schaal en schenk hier de koolzaadolie bij. Pers de knoflook hierbij uit en voeg de tijm en een snuf peper toe. Roer met een garde tot alle ingrediënten goed met elkaar vermengd zijn.





BASISRECEPT

makkelijke groene salade

INGREDIËNTEN:

150 gr gemengde sla
1 rode puntpaprika
1/2 komkommer
2 a 3 wortelen / bospeen
10 kleine smaak tomaatjes
8 bolletjes mini mozzarella
1 el geschaafde Parmezaanse kaas
1 el pompoenpitten

DRESSING:

Italiaanse dressing

BEREIDEN:

Doe de gemengde salade in een grote saladeschaal.

Snij de paprika in kwarten, verwijder de zaadlijsten en snij kleine blokjes. Doe hetzelfde met de komkommer, verwijder hier ook de zaadjes.

Schrap de wortelen en snij fijn.

Snij de tomaatjes en bolletjes mozzarella in kwarten.

Schaaf met een dunschiller een paar plakjes Parmezaanse kaas en verkrummel deze.

Maak een eenvoudige Italiaanse dressing aan door wat olijfolie te mengen met azijn, kruiden als oregano, tijm, basilicum of peterselie en een snuf zout en peper. Roer goed door elkaar.

Voeg nu de gesneden paprika, komkommer, wortel, tomaatjes, mozzarella en Parmezaanse kaas toe aan de saladeschaal.

Schenk de dressing er overheen en schep even door.



RECEPTEN



COURGETTE WRAPS

met gerookte zalm

INGREDIËNTEN:

1 courgette	4 el kwark
2 eieren	3 handjes rucola
75 gram bloem	granaatappel pitjes (optioneel)
peper	olie om in te bakken
zout	
100 gram gerookte zalm	

BEREIDEN:

Was de courgette en droog deze daarna af. Snij de uiteinden van de courgette af.

Gebruik de rasp van de foodprocessor of een 'normale' rasp om dunne reepjes van de courgette te raspen. Ik gebruik de fijnste stand van de rasp van mijn keukenmachine.

Doe de courgette reepjes in een vergiet en druk zoveel mogelijk vocht eruit. Doe daarna de courgette in een mengkom.

Tik de eieren boven de mengkom en voeg de bloem toe. Kluts tot een stevig beslag. Breng op smaak met een snuf peper en zout.

Verwarm wat olie in een pan en schep er met een soeplepel wat van het beslag voor de courgette wraps bij. Spreid dit een beetje uit, zodat het een pannenkoek van ongeveer 0,5 cm wordt.

Bak de courgette wraps na elkaar in zo'n 3 minuten aan beide kanten goudbruin.

Serveer ze met een klodder frisse kwark, rucola, gerookte zalm en wat granaatappelpitjes.



PAPRIKASOEP

van geroosterde paprika's

INGREDIËNTEN:

500 gram rode puntpaprika	2 tl gerookte paprikapoeder	200 gram kikkererwten
1 ui	1 tl cayennepeper	1 tl cayennepeper
1 kleine aardappel	1 tl oregano	1 tl komijn
4 teentjes knoflook	1 tl tijm	Snuf zout
400 ml groentebouillon	verse peterslie	1 el olijfolie
4 tl yoghurt	2 el olijfolie	

BEREIDEN:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed het rooster van de oven met een vel bakpapier.

Snij de puntpaprika's in kwarten, verwijder de zaadlijsten en snij daarna in grove stukken. Schil de ui en de aardappel en snij in grove stukken. Plet de teentjes knoflook, en verwijder de schil.

Doe alle groenten in een grote schaal en voeg hier de olijfolie, gerookt paprikapoeder, cayennepeper, oregano en tijm aan toe. Hussel goed door elkaar en spreid de groenten dan uit op het bakpapier.

Schuif het ovenrooster de warme oven in en rooster de groenten in zo'n 25-30 minuten tot de paprika's licht beginnen te verkleuren.

Maak in de tussentijd de groentebouillon klaar.

Haal de groenten uit de oven, doe ze samen met de bouillon in een pan en blend met de staafmixer tot een gladde soep.

Spoel de kikkererwten af en doe ze in een schaal. Voeg hier wat olijfolie, cayennepeper, komijn en een snuf zeezout aan toe. Spreid ze uit over het bakpapier en rooster in zo'n 10 minuten tot krokante croutons.

Serveer de paprikasoep met de kikkererwten, verse peterselie en een lepeltje yoghurt.





SALADE MET TONIJN

kikkererwten en avocado

INGREDIËNTEN:

1 blikje tonijn (MSC, op water basis)
1 blikje kikkererwten (200 gr)
50 gr rucola
1/2 komkommer
circa 10 smaaktomaatjes
1/2 avocado
1 kleine rode ui

DRESSING:

1 limoen
2 takjes verse peterselie
2 el olijfolie
snuf zout

BEREIDEN:

Schil de ui en snij heel fijn. Hou je niet van de scherpe smaak van rauwe ui, blancheer deze dan heel kort in kokend water.

Snij de komkommer over de lengte in kwarten en snij hier dan plakjes van. Halveer de smaaktomaten. Haal de avocado uit de schil en snij in stukjes.

Doe de rucola in de saladeschaal en voeg hier de tomaatjes, stukjes komkommer en avocado aan toe.

Laat de kikkererwten uitlekken in het vergiet en spoel ze even na met water. Dep droog en voeg ze toe aan de schaal.

Laat het vocht van het blikje tonijn weglopen en voeg ook de tonijn toe aan de salade.

Maak de dressing van de salade met tonijn en kikkererwten klaar door het sap van 1 limoen te mengen met 2 el olijfolie en een snuf zout.

Snij van 2 takjes verse peterselie de blaadjes fijn en voeg deze bij de dressing.

Je kunt de dressing apart serveren of deze al door de salade met tonijn en kikkererwten scheppen.

ITALIAANSE WRAP

met prosciutto

INGREDIËNTEN:

4 eieren
1 theelepel oregano
snuf peper
4 plakjes prosciutto crudo
2 el Parmezaanse kaas
2 handjes rucola
scheutje olijfolie (om in te bakken)

BEREIDEN:

Tik de eieren boven het schaalkje en kluts ze met de garde. Voeg een snuf peper en wat oregano toe. Roer nog een keer door.

Verwarm de koekenpan op het vuur en schenk er een drupje olie in.

Giet de geklutste eieren in de warme pan en draai het vuur laag.

Laat de eieren rustig stollen en voeg op het laatste moment nog 1 el Parmezaanse kaas toe. Laat de kaas even smelten.

Schep dan met een spatel de Italiaanse omelet wrap uit de pan. Leg eventueel op een keukenpapiertje om het vet van de olie eruit te halen.

Beleg de wrap met de plakjes Parmaham en een flinke hand rucola.

Van deze ingrediënten bak je 2 Italiaanse wraps.



SALADE MET LINZEN

groene asperges en geitenkaas

INGREDIËNTEN:

100 gr gemengde bladsla
100 gr linzen (voorgekookt)
50 gr geitenkaas bolletjes naturel
1/2 courgette
50 gr groene aspergetips
750 gr blauwe bessen
50 gr hazelnoten

DRESSING:

2 el olijfolie
peper
zout
1/2 limoen

BEREIDEN:

Snij de uiteinden van de groene aspergetips. Zet een pan met water op het vuur, breng aan de kook en leg hier de asperges in. Kook 1 minuut en schep ze dan uit de pan in een vergiet en spoel af met koud water. Zet apart.

Verwarm een koekenpan op het vuur, voeg geen olie toe. Rooster hier de hazelnoten even kort in. Ze zijn klaar als ze lichtbruin zijn gekleurd.

Was de courgette en snij in hele dunne plakjes.

Giet de linzen af in het vergiet en spoel nog even na met koud water.

Maak de dressing voor de salade klaar door het sap van de limoen uit te persen en te mengen met 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Doe de gemengde bladsla in een grote schaal. Schep hier de linzen en courgette doorheen. Leg de aspergetips bovenop, voeg de blauwe bessen en de geroosterde hazelnoten toe.

Strooi als laatste de geitenkaas bolletjes over de salade en serveer met de dressing.



MAROKKAANSE SALADE

met kip & couscous

INGREDIËNTEN:

150 gram kipfilet	50 gram kikkererwten	3 tl kurkuma
75 gram couscous	50 gram feta	2 tl gerookt paprikapoeder
40 gram rucola	15 gram amandelen	2 tl kaneel
50 gram verse spinazie	15 gram rozijnen	1 tl koriander
¼ komkommer	1 salade ui	1 tl komijn
½ rode paprika		1 tl cayennepeper
		½ limoen
		olijfolie

BEREIDEN:

Begin met het maken van de marinade voor de Marokkaanse kip door in een schaal 2 el olijfolie te mengen met 1 tl koriander, 1 tl kurkuma, 1 tl komijn, 1 tl gerookt paprikapoeder, 1 tl kaneel, ½ tl cayennepeper en het sap van ½ limoen. Snij de kip in blokjes en schep deze door de marinade.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed het rooster van de oven met bakpapier en spreid hier de kikkererwten op uit. Besprenkel met olijfolie en gerookt paprikapoeder en schuif voor 15 minuten de warme oven in.

Doe de couscous in een hittebestendige schaal en schenk hier 300 ml kokend water bij. Voeg 2 tl kurkuma en 1 tl kaneel toe en laat rustig wellen.

Snij de komkommer en rode paprika in fijne blokjes. Doe de rucola samen met de spinazie in een grote schaal. Voeg hier de komkommer, paprika en couscous aan toe.

Verwarm wat olie in de hapjespan en bak hierin de Marokkaanse kip met de marinade mooi goudbruin.

Hak de amandelen grof en snij de salade-ui in fijne ringen. Verkruiemel de feta tot fijne stukjes. Voeg toe aan de schaal met salade.

Voeg de geroosterde kikkererwten samen met de Marokkaanse kip, de amandelen en rozijnen toe aan de schaal met salade. Maak een eenvoudige dressing klaar van olijfolie, limoensap, honing en een snuf zout.





EI-MUFFINS

met groenten

INGREDIËNTEN:

4 eieren
scheutje melk
½ paprika
50 gram bladspinazie
50 gram geraspte wortel

peper
zout
2 el geraspte kaas

BEREIDEN:

Kluts de eieren los met een scheutje melk en voeg hier de geraspte kaas aan toe. Breng op smaak met peper en zout.

Snij de paprika en bladspinazie fijn. Rasp de wortel (of ga voor voorgesneden). Meng de groenten door elkaar.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een muffinvorm in met een beetje boter of bakspray.

Vul elk muffinbakje met de groentemix. Schenk nu het ei-mengsel bij de groenten.
Top af met nog wat extra geraspte kaas.

Schuif de ei-muffins voor 20 minuten de oven in.

GROENE SHAKSHUKA

met feta & spinazie

INGREDIËNTEN:

5 eieren	100 ml plantaardige room
1 ui	75 gram feta
2 teentjes knoflook	2 tl komijn
½ groene paprika	1 tl cayennepeper
100 gram doperwtten (diepvries)	1 tl nootmuskaat
200 gram verse bladspinazie	1 tl koriander (gedroogd)
½ courgette	2 takjes verse peterselie
100 gram sperzieboontjes	olijfolie (om te bakken)
2 salade ui	

BEREIDEN:

Snij de uiteinden van de sperzieboontjes en snij in stukjes van 3 cm. Doe de sperzieboontjes in een pan met water en kook 4 minuten voor.

Schil en snipper de ui. Maak de knoflook schoon. Snij de paprika en courgette in kleine blokjes.

Verwarm een scheut olie in de pan, fruit hier de ui in aan en pers de knoflook uit. Voeg de paprika en courgette toe en bak kort mee.

Strooi de komijn, cayennepeper, koriander en nootmuskaat bij de groenten.

Voeg de sperzieboontjes, de doperwtten (bevroren) en de spinazie toe aan de hapjespan. Laat de spinazie slinken en schenk dan de room in de pan.

Maak voor de eieren 5 kuiltjes in de groene groenten. Breek voorzichtig boven elk kuiltje een ei.

Laat de eieren zo'n 15 minuten zachtjes stoven en stollen. Het eigeel mag nog iets zacht zijn.

Verbrokkel de feta boven de groenten en eieren en maak de groene shakshuka af met verse platte peterselie.





SALADE ZOETE AARDAPPEL

linzen en feta

INGREDIËNTEN:

250 gr zoete aardappel
200 gr linzen, voorgekookt en uitgelekt
150 gr feta
100 gr rucola
3 el olijfolie
1 tl komijn
1 tl gemberpoeder
snuf peper
snuf zout

DRESSING:

2 el olijfolie
1 el balsamico-azijn
1 takje verse platte peterselie
chilivlokken

BEREIDEN:

Schil de zoete aardappel en snij deze in fijne blokjes. Doe in een schaal met 3 el olijfolie, de komijn, gemberpoeder, peper en zout. Hussel goed door en spread de zoete aardappel dan uit op het bakpapier. Bak in 15-20 minuten krokant en gaar.

Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel even na met water.

Verkruijmel de feta.

Maak de dressing voor de salade met zoete aardappel klaar door 2 el olijfolie met 1 el balsamico-azijn te mengen in een klein schaaltje. Hak de peterselie fijn en voeg samen met de chilivlokken toe.

Haal de zoete aardappel uit de oven, laat iets afkoelen. Doe de rucola in de saladeschaal en voeg de zoete aardappel, linzen en feta toe.

Hussel alle ingrediënten door elkaar en serveer de salade met zoete aardappel, linzen en feta met de dressing.

SALADE MET WITTE BONEN

tonijn en olijven

INGREDIËNTEN:

1 pot witte bonen
1 blikje tonijn
1 rode ui
50 gr rucola
12 zwarte olijven

DRESSING:
1/2 citroen
6 blaadjes verse basilicum
2 tl oregano
peper
4 el olijfolie

BEREIDEN:

Doe de witte bonen in een vergiet en spoel af onder de kraan. Doe in een saladeschaal.

Schil de ui en snij in hele fijne ringen. Doe de ui ook in de schaal en schep de tonijn erbij.

Voeg nu de rucola toe, en meng met de witte bonen, tonijn en ui.

Snij de blaadjes basilicum fijn en doe in de schaal. Pers het sap uit 1/2 citroen en schenk samen met de olijfolie bij de salade.

Voeg tot slot de zwarte olijven toe en breng de salade met witte bonen en met tonijn op smaak met wat peper en oregano.



SPECIAAL VOOR JOU!

80 lunch recepten

Zo, je hebt de 10 recepten uit deze gratis bundel in handen en ik hoop dat je er net zo van geniet als ik altijd doe. Soms is het zo fijn om even van dat standaard broodje kaas af te stappen en te ontdekken hoe verrassend een lunch zonder brood kan zijn. Of hoe een salade echt een maaltijd kan worden!

Ben je helemaal enthousiast en wil je meer? Goed nieuws! Speciaal voor jou heb ik een mooi aanbod gemaakt: mijn twee e-books - Natuurlijk lunchen met salades en Natuurlijk lunchen zonder brood heb ik samengevoegd tot 1 complete bundel en daarmee haal je meer dan 80 recepten in huis!

De complete lunchen zonder brood - bundel bestel je voor maar **€17,-**.

Een flinke portie inspiratie om je lunches een upgrade te geven, elke dag opnieuw. Of je nou wil lunchen aan jouw eigen eettafel of je graag een gezonde lunch mee neemt naar je werk, je hebt genoeg om te proberen!

>>> BESTEL NATUURLIJK LUNCHEN ZONDER BROOD <<<<

Ik wens je in elk geval heel veel kookplezier toe met deze recepten en laat het vooral weten als je een van de gerechten hebt gemaakt. Vind ik superleuk!

Enjoy!

Liefs, Reny

www.mindyourfeed.nl



COLOFON

Natuurlijk lunchen – met 10 heerlijke lunch recepten is een uitgave van **Mind Your Feed**. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Voor eventuele onjuistheden in de tekst is Mind Your Feed niet aansprakelijk.

TEKST EN SAMENSTELLING:

Reny Wildenberg – Mind Your Feed

FOTOGRAFIE:

Reny Wildenberg – Mind Your Feed
www.mindyourfeed.nl

Renske van Buren – Renkse van Buren Food & Fotografie
www.renskevanburen.nl

COPYRIGHT: MIND YOUR FEED - 2025

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op een andere manier, zonder voorafgaande toestemming van **Mind Your Feed**.

