



Lunch recepten van Judith Rolf voor energie en een slanke lijn! **Voor 2 personen**

Boodschappenlijstje **(de voorkeur gaat uit naar de biologische producten wanneer mogelijk)**

- 4 stronkjes witlof
- 2 appels
- 1 mandarijn of sinaasappel
- 3 courgettes
- 1 bleekselderij bos
- 2 vleestomaten
- 3 stronk broccoli
- zak uien (eventueel ook nog rode uien)
- bol knoflook
- 1 bakje paddestoelen
- 1 basilicum plantje
- 1 pot kikkererwten

- 1 potje kalamata olijven zonder pit

- 1 potje kerrie poeder
- 1 potje knoflook poeder
- 1 potje zwarte peper (of vers malen)
- 1 potje zeezout of himalayazout

- 2 blikjes tonijn op water

- 1 bak kwark
- 1 bakje hüttenkäse
- 1 buffelmozzarella
- 1 rol zachte geitenkaas (of uit het vers vak)
- 1 pot Belgische mayonaise (AH eigen merk)

- 1 pakje bouillonblokjes kip
- 1 pakje bouillonblokjes groenten

- 1 fles olijfolie extra vierge (kies een glazen donkere fles)

- 1 zak quinoa
- 1 pak zilvervliesrijst

Maandag

Witlof salade met appel en mandarijn



Ingrediënten

- 4 witlof
- 2 appels
- 1 mandarijn of sinaasappel
- 1 afgestreken eetlepel kerrie poeder
- 1/2 theelepel knoflook poeder
- 4 eetlepels schapen-kwark (kan ook gewone kwark zijn)
- 2 eetlepels mayonaise zonder suiker (Ton's)

Bereidingswijze

Verwijder de buitenste blaadjes als deze niet meer mooi zijn. Snij de witlof door de midden en verwijder de kegelvormige 'pit'. Snij de rest van de witlof fijn en was deze vervolgens. Verwijder het klokhuis uit de appels en snij deze in kleine stukjes. Pel de mandarijn en halveer de partjes. Of snij de sinaasappel door de midden en snij dan de partjes stuk voor stuk los met een scherp mesje.

Maak een dressing van de kwark, mayonaise, kerrie en knoflookpoeder. Roer het fruit en de witlof hier door heen.

Ik bewaar de mandarijntjes/sinaasappel meestal voor de garnering en serveer de salade met walnoten

Dinsdag



Courgettesoep met quinoa

Ingrediënten

1 liter water
2 bouillonblokjes kip
1 ui
2 teentje knoflook
Scheut olijfolie extra vierge
2 courgettes
80 gram quinoa

Bereidingswijze

Breng het water met de bouillon-blokjes aan de kook. Ontdoe de ui en de knoflookteentjes van hun schil en snij ze in plakjes. Fruit deze in een koekenpan in de olijfolie extra vierge. Voeg de gefruite ui en knoflook met olie toe aan de soep.

Was de courgettes en snij deze in plakjes. Voeg de courgette ook toe aan de soep samen met de quinoa. Breng het geheel opnieuw aan de kook en laat het 10 minuten koken.

Met een staafmixer maal je de soep tot een romig geheel.

Op de foto staat 2 liter soep afgebeeld, aangezien soep ook ideaal is om op voorraad te hebben!

Woensdag

Broccoli salade met huttenkäse



Ingrediënten

1 stronk broccoli
1 bakje huttenkäse
Kalamata olijven
Peper en zeezout
Olijfolie extra vierge

Bereidingswijze

Was de broccoli en snij er kleine roosjes vanaf. De stronk kan je ook in dunne plakjes snijden. Stoom de broccoli in 4 minuten beetgaar met behulp van een stoommandje en een klein laagje water in je pan.

Bestrooi de broccoli met de huttenkäse, kalamata- olijven, peper en zeezout. Besprenkel met olijfolie extra vierge

Donderdag

Salade van paddestoelen met kikkererwten en gesmolten geitenkaas



Ingrediënten

1 bakje paddestoelen naar keuze. Denk aan shiitake, portabello, bospaddestoelen, champignons en oesterzwammen

1 pot kikkererwten (met zo min mogelijk extra toevoegingen. Natuurlijk kan je ook voor gedroogde kikkererwten kiezen)

1 teentje knoflook

Peper

1 eetlepel kokosolie extra vierge

Zachte geitenkaas, van een rol. Kies afhankelijk van de grote voor twee plakken of snij één dikke plak in tweeën.

Bereidingswijze

Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet en spoel ze af met koud water totdat het water niet meer 'schuimt'. Verwijder een klein stukje van het steeltje van de paddestoel naar keuze en snij deze in plakjes. Eventuele aarde aan de paddestoel kan je met een koekendoek of koekenrol papier eraf vegen.

Verwarm een eetlepel kokosolie extra vierge in een koekenpan. Bak de paddestoelen en voeg een uitgeperst teentje knoflook en peper toe terwijl je de paddestoelen roerbakt. Als de paddestoelen bijna gaar zijn voeg je de kikkererwten toe en als laatste leg je de plak zachte geitenkaas erop. Laat het geheel net zolang op een zacht vuurtje staan totdat de geitenkaas genoeg gesmolten is.

Vrijdag

Salade van courgette, tomaat, buffelmozzarella en basilicum



Ingrediënten

1 courgette
2 vleestomaten
1 buffelmozzarella
1 basilicum plantje
olijfolie extra vierge

Bereidingswijze

Was de courgette. Droog de courgette af en snij de courgette met een kaasschaaf of mes in dunne plakjes. Snij ook de vleestomaat en de buffel mozzarella in plakjes. Verdeel de plakjes over twee borden en besprenkel het geheel met een luxe olijfolie extra vierge en voeg wat blaadjes basilicum toe.

Zaterdag

Zilvervliesrijst risotto met courgette, bleekselderij, kalamata olijven en tonijn



Ingrediënten

200 g zilvervliesrijst 300 ml water
3 teentjes knoflook 1 ui
1 groenten bouillon blokje
1 courgette
1 bleekselderij bos
1 potje kalamata olijven zonder pit
2 blikjes tonijn (op water basis)
4 eetlepels mayonaise (AH eigen merk 'Belgische Mayonaise') peper en zout naar smaak toevoegen

Bereidingswijze

Spoel de zilvervliesrijst af in een zeef. Fruit in olijfolie extra vierge met de fijngesnipperde ui en 2 teentjes knoflook. In dunne plakjes gesneden. Voeg hierna water toe. Zorg ervoor dat de rijst goed onder water staat en voeg een bouillon-blokje toe.

Tussendoor af en toe roeren en zo nodig extra water toevoegen. 5 minuten voor het einde van de gaar-tijd van de rijst de courgette in kleine stukjes en de bleekselderij in kleine reepjes gesneden toevoegen. De blikjes tonijn uit laten lekken en de tonijn, de mayonaise en 1 uitgeperst teentje knoflook mengen.

Serveer de risotto met hierboven de tonijnsalade. Het lof van de bleekselderij kan je fijnhakken mengen met de tonijnsalade. Bestrooi het geheel met de olijven en peper en zout naar smaak.

Zondag



Broccoli soep met quinoa

Ingrediënten

1 liter water
2 bouillonblokjes
1 rode ui
2 teentjes knoflook
Scheut olijfolie extra vierge
2 stronken broccoli
80 gram quinoa

Bereidingswijze

Breng het water met de bouillon blokjes aan de kook. Ontdoe de ui en de knoflookteentjes van hun schil en snij ze in plakjes. Fruit deze in een koekenpan in de olijfolie extra vierge. Voeg de gefruite ui en knoflook met olie toe aan de soep.

Was de broccoli en snij het onderste gedeelte van de stronk eraf voor je groenbak. Voeg de broccoli en de quinoa toe aan de soep. Laat het geheel 15 minuten koken.

Met een staafmixer maal je de soep tot een romig geheel.

Extra tip

Voeg eventueel 2 eetlepels pesto toe en wat kwark om de soep nog romiger en smaakvoller te maken.

Eet met aandacht, geniet en ervaar!
Judith Rolf & Albert Heijn