

PALEO

LUNCH TO GO

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN



PALEO

LUNCH TO GO

www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825 AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Antipasti prikkers	**7**
Eiersalade in tomaat	**9**
Frittata in a jar	**11**
Gehaktmuffins	**13**
Gevulde portobello	**15**
Nori rolls met tonijn	**17**
Omeletwrap met kalkoen	**19**
Regenboogsalade	**21**
Salad in a jar	**23**
Salade Hawaï	**25**
Salade met bacon, cranberries en appel	**27**
Salade met venkel, sinaasappel en rode biet	**29**
Spinaziesalade met gerookte zalm	**31**
Viskoekjes van makreel	**33**
Rösti van zoete aardappel	**35**

VOORWOORD

Hoe snel gaat de tijd wel niet? We zijn aangekomen bij de derde Paleolicious van dit jaar, met als thema “Lunch on the Go”.

Als er één vraag is die we veel binnen krijgen via de klantenservice is het wel onderstaande of een variatie hierop:

“Ik werk en weet niet goed wat ik als lunch mee moet nemen, heb je soms wat tips of recepten voor mij?”.

Here you go, 15 inspirerende recepten voor de lunch!

Zelf neem ik vaak een salade mee die ik thuis klaarmaak. Supermakkelijk. Ik heb zo’n redelijk grote glazen afsluitbare schaal van de IKEA of een van onze lunchbots.

Hierin doe ik babyspinazie, snijd ik komkommer, soms wat tomaat, wat noten, twee gedroogde dadels of vijgen, blauwe bessen en dressing (of gewoon olijfolie).

Ik neem een apart blikje met mosselen of octopus mee (I love myself some zeevruchten). En that’s it. In de middag trek ik mijn bak open en het blikje vis, en roer ik het door elkaar heen en begin te eten.

In de ochtend ben ik hier 5 minuten mee bezig. De salade bewaar ik in de koelkast, maar soms vergeet ik het ook in de koelkast te zetten en blijft het in mijn tas zitten tot lunchtijd. Geen probleem. Beide opties zijn prima.

Omdat ik nu weer inspiratie heb voor nieuwe recepten uit deze Paleolicious ga ik ook wat andere dingen weer proberen. Jammie! Zin in.

Ik hoop dat jij ook geniet van de recepten van deze maand.

Groetjes Mitch



ANTIPASTI PRIKKERS

Italiaanse antipasti op een stokje! Heerlijk in je lunchbox met een salade “on the side”.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **halve rode paprika**
- **4 groene olijven**
- **Halve rode ui**
- **4 artisjokharten**
- **8 cherry tomaatjes**
- **4 plakken salami van 1 cm dikte**

Snijd de zaadlijsten uit de paprika, snijd het vruchtvlees in blokjes van ongeveer 1,5 bij 1,5 cm.

Snijd de rode ui in dikke ringen en deze vervolgens doormidden. (zodat je kwartjes krijgt)

Snijd de plakken salami doormidden.

Snijd de artisjokharten doormidden

Rij alle ingrediënten aan 6 lange prikkers.



EIERSALADE

IN TOMAAT

Een heerlijke manier om van eiersalade te smullen.

bereidingstijd: 12 min **hoeveelheid:** 2 gevulde tomaten

- **4 eieren**
- **1 el mayonaise**
- **1 tl kerriepoeder**
- **0,5 tl peterselie**
- **2 flinke tomaten**

Kook de eieren gaar en laat ze vervolgens schrikken onder koud stromend water.

Pel de eieren, snijd in stukken en doe in een kommetje.

Prak de eieren met een vork fijn, voeg de mayonaise, kerriepoeder en peterselie toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de bovenkant van de tomaten en hol de binnenkant uit.

Schep in elke tomaat de helft van de eiersalade.



FRITTATA IN A JAR

Deze frittata maken we in een glazen potje, daardoor zijn ze extra makkelijk om mee te nemen.

bereidingstijd: 10 min + 25 min oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **4 eieren**
- **1 el kokosmelk**
- **0,5 groene paprika**
- **0,5 rode paprika**
- **0,5 tl tijm**

Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius.

Breek de eieren boven een kom en voeg de kokosmelk toe.

Klop de eieren en kokosmelk los met een garde.

Voeg de tijm, een snuf zout en peper toe en roer goed door.

Snijd de twee halve paprika's in kleine stukjes en roer door het eimengsel.

Vet de twee glazen potjes licht in met wat kokosolie of boter.

Verdeel het frittata mengsel over deze 2 potjes.

Bak de frittatas in het midden van de voorverwarmde oven in 20-25 minuten gaar.



GEHAKTMUFFINS

Deze gehaktmuffins zijn zowel koud als warm lekker, een heerlijke aanvulling op je lunchbox.

bereidingstijd: 10 minuten + 30 minuten oventijd **hoeveelheid:** 6 muffins

- **500 gr rundergehakt**
- **1 ei**
- **Halve ui**
- **2 teentjes knoflook**
- **25 gr amandelmeel**
- **60 gr tomatenpuree**
- **0,5 tl peterselie**
- **0,5 tl oregano**
- **0,5 tl tijm**
- **1,5 el water**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.

Doe alle ingrediënten samen in een grote kom en meng alles goed door met je handen.

Vet je muffinvorm lichtjes in met wat kokosolie of boter of gebruik papiertjes/siliconen vormpjes die in je muffinvorm passen.

Verdeel het gehaktmengsel over de 6 muffinvormpjes.

Bak de gehaktmuffins 30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven, tot ze helemaal gaar zijn.



GEVULDE PORTOBELLO

Goed gevulde portobellos zijn perfect voor in je lunchbox, deze smaken zowel warm als koud lekker.

bereidingstijd: 5 min + 12 min oventijd

hoeveelheid: 2 portobellos

- **2 portobellos**
- **2 eieren**
- **2 zongedroogde tomaatjes**
- **Verse peterselie om te garneren**

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in dunne reepjes.

Maak de portobellos schoon (met een droog keukenpapiertje) en leg ze in een ovenschaal.

Verdeel de reepjes zongedroogde tomaat over de portobellos.

Breek boven elke portobello een ei.

Bak ze ongeveer 12 minuten in de voorverwarmde oven of tot het eiwit is gestold.



NORI ROLLS
MET TONIJN

Deze rolls zitten boordevol gezonde voedingsstoffen en smaak.

bereidingstijd: 12 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **2 nori vellen**
- **4 blaadjes sla**
- **1 wortel**
- **Halve komkommer**
- **1 avocado**
- **1 blikje tonijn (160 gr)**

Snijd de wortel en komkommer in zo dun mogelijke reepjes.

Haal de pit uit de avocado, schep het vruchtvlees eruit met een lepel en snijd dit vervolgens in plakjes.

Maak het blikje tonijn open en laat uitlekken.

Leg een nori vel op je werkblad en leg in het midden 2 blaadjes sla. (deze beschermen het nori vel en zorgen ervoor dat deze niet zacht wordt)

Verdeel de helft van de avocado, wortel en komkommer over de blaadjes sla.

Verdeel hier overheen de helft van de tonijn.

Rol het nori vel op (dit is het makkelijkste met een sushimatje) zodat je een strakke rol hebt.

Bestrijk het uiteinde met wat water en plak deze vast.

Herhaal bovenstaande met het andere nori vel.

Snijd vervolgens de nori rolls doormidden zodat ze in je lunchbox passen.



OMELETWRAP

MET KALKOEN

Deze omeletwrap maakten wij met kalkoen, uiteraard kun je hiervoor ook restjes vlees gebruiken van de avond ervoor.

bereidingstijd: 20 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **2 eieren**
- **100 gr kalkoen**
- **2 blaadjes sla**
- **1 tomaat**
- **Halve rode ui**

Ingrediënten saus:

- **1 el mayonaise**
- **1 tl oregano**
- **1 el water**
- **zout en peper**

Maak de rode ui schoon en snijd in dunne halve ringen.

Snijd de tomaat in plakjes.

Snijd de kalkoen in dunne reepjes.

Verhit een koekenpan met wat olie op middelhoog vuur en bak hierin de kalkoen gaar. Breng op smaak met zout en peper.

Klop de eieren los met een snufje zout.

Verhit een koekenpan met wat olie op middelhoog vuur en bak een omelet van de eieren.

Laat de kalkoen en omelet helemaal afkoelen voordat je de wrap in elkaar zet.

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kommetje.

Verdeel de sla, tomaat, rode ui en kalkoen over de omelet.

Verdeel hier overheen de saus.



REGENBOOGSALADE

Van al die kleuren wordt je meteen vrolijk. Deze salade is niet alleen mooi om te zien, hij smaakt ook nog eens overheerlijk.

bereidingstijd: 12 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **1 hand sla**
- **halve avocado**
- **1 ei**
- **Kwart groene paprika**
- **Kwart rode paprika**
- **4 el wortel julienne**
- **2 tomaten**
- **halve rode ui**
- **Olijfolie**
- **Witte wijnazijn**

Kook het ei gaar zoals jij hem het lekkerste vind. (zacht/hard/of ertussen in)

Ontdoe de paprika's van de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.

Snijd de tomaten in kleine blokjes.

Snijd de rode ui in dunne halve ringen.

Snijd de avocado in dunne plakjes.

Laat het ei schrikken en pel deze, snijd vervolgens in plakjes.

Leg de sla op een bord/in je lunchbox en verdeel hier overheen alle groentes in rijen.

Het is natuurlijk extra mooi als deze van licht naar donker qua kleur liggen.

Besprenkel met wat olijfolie, witte wijnazijn en zout en peper.



SALAD IN A JAR

Een super makkelijke manier om je salade inclusief dressing mee te nemen.

bereidingstijd: 14 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 gele paprika**
- **6 radijsjes**
- **2 tomaten**
- **Handvol olijven**
- **1 courgette**

Ingrediënten dressing:

- **1 el mayonaise**
- **1 tl oregano**
- **1 el water**
- **zout en peper**

Meng alle ingrediënten voor de dressing in de keukenmachine tot een romige dressing.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd in kleine blokjes.

Maak de radijsjes schoon en snijd in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in stukjes.

Gebruik een spiraalsnijder om zoodles te maken van de courgette.

Bouw de jars als volgt op;

- Avocado-dressing naar smaak
- Gele paprika
- Radijsjes
- Tomaat
- Olijven
- Zoodles



SALADE HAWAÏ

Een zomerse en kleurrijke salade voor wat zonneschijn in je lunchbox!

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **1 hand rucola**
- **Halve rode ui**
- **1 winterwortel**
- **2 schijven verse ananas**
- **80 gr hamblokjes**
- **Olijfolie**
- **Balsamico azijn**

Snijd de rode ui in dunne halve ringen.

Verwijder de schil en harde kern van de ananas en snijd het vruchtvlees in dunne partjes.

Maak de wortel schoon en gebruik een spiraalsnijder om er sliertjes van te maken.

Meng de rucola en wortel in een kom. Verdeel dit over een bord/je lunchbox.

Verdeel de rode ui, ananas en de hamblokjes over de rucola.

Besprenkel met de olijfolie en balsamico azijn naar smaak.

Maak af met een snufje zout en peper.



SALADE MET BACON

CRANBERRIES EN APPEL

Deze salade zit boordevol verrassende smaken, laat je verrassen door de combinatie van appel, bacon en cranberries.

bereidingstijd: 12 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **Flinke hand rucola**
- **4 plakjes bacon**
- **Halve appel**
- **2 el gedroogde cranberries**
- **Halve rode ui**
- **Halve rode paprika**
- **Handje walnoten**

Ingrediënten dressing:

- **1 tl mosterd**
- **1 tl honing**
- **3 el olijfolie**
- **Zout en peper**

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de bacon krokant.

Leg deze op een keukenpapiertje zodat het overtollige vet wordt opgenomen.

Snijd de halve rode ui in dunne ringen.

Snijd de paprika in kleine blokjes

Snijd de appel in vieren en het klokhuis eruit. Snijd vervolgend in dunne partjes.

Besprenkel met wat citroensap zodat deze niet verkleuren.

Hak de walnoten grof.

Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Verdeel de sla over een bord/je lunchbox, verdeel hier overheen de rode paprika, rode ui, appelpartjes en walnoten.

Verkruimel de bacon over de salade en verdeel hierover de cranberries.

Besprenkel met dressing naar smaak.



SALADE MET VENKEL

SINAASAPPEL EN RODE BIET

Een heerlijke en verfrissende salade door de venkel en sinaasappel.

bereidingstijd: 12 min

hoeveelheid: 1 pers.

- **1 flinke hand veldsla**
- **Halve venkelknol**
- **1 sinaasappel**
- **2 gekookte rode bietjes**

Ingrediënten dressing:

- **Sap van een halve sinaasappel**
- **2 el olijfolie**
- **1 tl honing**
- **zout en peper**

Maak de venkel schoon. Schaaf vervolgens de halve venkelknol met een mandoline in dunne plakjes.

Snijd de schil van de sinaasappel en snijd de partjes los.

Snijd de bietjes in blokjes van ongeveer 1 bij 1 cm.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje.

Verdeel de veldsla over een bord/in je lunchbox en hier overheen de geschaafde venkel, bietjes en sinaasappelpartjes.

Besprenkel naar smaak met de dressing.



SPINAZIESALADE

MET GEROOKTE ZALM

Deze salade zit bomvol superfoods en smaak, het ideale lunchgerecht.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **2 handen spinazie**
- **1 rode ui**
- **2 tomaten**
- **Klein handje walnoten**
- **60 gr gerookte zalm**
- **Halve citroen**
- **Citroensap**

Maak de rode ui schoon en snijd in dunne halve ringen.

Snijd de tomaten in stukjes.

Hak de walnoten grof.

Verdeel de spinazie over een bord/je lunchbox en hier overheen de rode ui, cherry tomaatjes en grof gehakte walnoten.

Verdeel de gerookte zalm over de salade.

Besprenkel de salade met olijfolie en knijp er wat vers citroensap overheen.

Breng op smaak met peper en zout.



VISKOEKJES
VAN MAKREEL

Deze viskoekjes zitten boordevol smaak en zijn ook nog eens makkelijk om te maken.

bereidingstijd: 25 min **hoeveelheid:** 5 stuks

- **150 gr gerookte makreel**
- **2 lente-uitjes**
- **1 ei**
- **75 gr amandelmeel**
- **Sap van een halve citroen**
- **Kokosolie om te bakken**

Verwijder het vel en eventuele graten van de makreel.

Doe de makreel in een kom en trek uit elkaar met 2 vorken.

Maak de lente-ui schoon en snijd de wortelaanzet eraf. Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.

Voeg de lente-uitjes, ei, amandelmeel en het sap van de citroen toe aan de makreel en meng goed door. Het moet een samenhangend geheel worden.

Maak koekjes (ongeveer 5 cm doorsnede) van het makreelmengsel. Dit gaat het makkelijkste door balletjes te vormen tussen je handpalmen en deze vervolgens plat te drukken.

Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Bak de koekjes ongeveer 8 minuten per kant in de pan, tot ze een goudbruin laagje hebben.



RÖSTI
VAN ZOETE AARDAPPEL

Maak deze zoete aardappel rösti op een zondag/avond, zo heb je meerdere dagen een heerlijke aanvulling op je lunchbox.

bereidingstijd: 20 min **hoeveelheid:** 12 stuks

- **800 gr zoete aardappel**
- **60 gr arrowroot (of tapioca)**
- **2 eieren**
- **60 gr boter**
- **kokosolie**

Schil de zoete aardappel en rasp deze boven een kom.

Smelt de boter.

Meng de gesmolten boter met de zoete aardappel, ei, en arrowroot in een kom. Voeg een flinke snuf zout en peper toe en meng nog een keer goed door.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en smelt hierin 2 eetlepels kokosolie.

Gebruik een opscheplepel om het röstimengsel in de pan te scheppen, druk vervolgens een beetje plat met de bolle kant van de lepel.

Herhaal dit tot je pan vol is, maar zorg dat de rösti's elkaar niet raken.

Bak de rösti 3-5 minuten aan elke kant tot ze goudbruin kleuren.