



Quinoa, tarwe, couscous en bulgur

Overgewaaid vanuit de zuiderse landen brengen deze
granen een exotische noot in je lunchbox.
Je hoeft ze enkel te mengen, en klaar.





Couscous met venkel en sinaasappel



4 personen



20 minuten



10 minuten



veggie

INGREDIËNTEN

- 200 g volkorencouscous
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 2 sinaasappels
- 120 g feta
- 4 el pinda's en/of amandelen
- 2 lente-uitjes
- Verse munt
- Verse koriander

Voor de dressing

- 4 eetlepels olijfolie
- Sap van de sinaasappels
- 1 el sesamolie
- 1 el grove mosterd

BEREIDING

- Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat even rusten.
- Pel de rode ui. Snijd de venkel en de ui in zeer dunne plakjes. Als je een mandoline hebt, kun je die gebruiken.
- Rasp de schil van de sinaasappels. Haal er de sinaasappelpartjes uit en vang het sap op in een apart potje voor de dressing.
- Snijd de feta in blokjes. Hak de noten grof.
- Maak de dressing door het sinaasappelsap, de mosterd en de olie te mengen. Giet het over de couscous. Meng alles.
- Doe de sinaasappelpartjes, venkel, ui en feta bij de couscous.
- Strooi er de noten, koriander, munt en fijngeknipte lente-uitjes over.
- Je kunt de dressing ook apart meenemen en pas op het laatste moment erbij doen.



WIST JE DAT?

Volkorencouscous is even lekker als de “traditionele” versie, maar veel gezonder en voedzamer.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 537 kcal
Vetten 25,4 g
waarvan verzadigd 6,6 g
Zout 1 g

Koolhydraten 52,8 g
waarvan suikers 10,5 g
Eiwitten 14,5 g
Vezels 5,6 g





Quinoa- en linzensalade



4 personen



20 minuten



25 minuten



veggie

INGREDIËNTEN

- 200 g quinoa
- 4 wortelen
- 1 prei (enkel het wit)
- 100 g boerenkool
- 200 g blonde linzen
- 2 el olijfolie
- 1 laurierblad
- Tijm
- Zout

Voor de dressing

- 1 el mosterd
- 2 el olijfolie
- 2 el koolzaadolie
- 2 el balsamicoazijn
- 4 el wijnazijn

BEREIDING

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen van de fabrikant.
- Schil en snijd de wortelen in fijne reepjes (julienne).
- Was het preiwit en de kool. Snijd de prei in schuine plakken en de kool in reepjes.
- Kook de linzen met zout, tijm en laurier. Giet ze af. Voeg ze toe aan de quinoa en meng. Laat afkoelen.
- Fruit ondertussen de prei en de kool in een pan met olijfolie. Laat afkoelen.
- Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen.
- Meng tot slot de afgekoelde linzen, quinoa, prei en kool, en overgiet met de dressing. Meng alles. Klaar!



WIST JE DAT?

Quinoa is een goede bron van eiwitten en vezels, én is gluten-vrij. Het is ook rijk aan mangaan, ijzer en koper.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 483 kcal
Vetten 19 g
waarvan verzadigd 2 g
Zout 0,8 g

Koolhydraten 48,4 g
waarvan suikers 5,7 g
Eiwitten 18,5 g
Vezels 15 g





Tarwe met gegrilde groenten



4 personen



30 minuten



30 minuten



veggie

INGREDIËNTEN

- 200 g tarwe (bv. Ebly)
- 1 kleine butternut-pompoen
- 1 zoete aardappel
- 2 wortelen
- 1 rode ui
- 1 bolvormige biet
- 6 el olijfolie
- 1 el honing
- 1 el garam masala
- 10 dadels
- 1 granaatappel
- 4 el zadenmix
- Peper en zout

Voor de yoghurt-hummus

- 150 g kikkererwten
- 40 g Griekse yoghurt
- Sap van ½ citroen
- Snufje komijn
- 1 el koolzaadolie
- 1 teentje knoflook



WIST JE DAT?

In tegenstelling tot het traditionele recept bevat deze hummus geen tahini (sesampasta). Daardoor is hij minder rijk aan calorieën.

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Haal de pitjes uit de granaatappel en zet opzij.
- Schil de butternut, zoete aardappel, wortelen, biet en rode ui. Snijd ze in blokjes.
- Plaats de groenten op een ovenschaal, doe er olijfolie, honing, garam masala, zout en peper over. Bak 30 minuten in de oven.
- Kook de tarwe en giet af.
- Ontpit de dadels en snijd ze in kleine stukjes. Bak de uitgelekte tarwe in een pan met olijfolie, voeg de dadels toe en kruid naar smaak.
- Maak de hummus. Giet de kikkererwten af en doe ze in een blender. Voeg citroensap, komijn, knoflook, olie en yoghurt toe. Mix en breng op smaak met peper en zout.
- Doe de tarwe en de gegrilde groenten in een meeneemdoos. Werk af met een flinke lepel romige hummus en strooi er de granaatappelpitjes over.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 574 kcal
Vetten 21,6 g
waarvan verzadigd 3,2 g
Zout 0,8 g

Koolhydraten 66,8 g
waarvan suikers 25,6 g
Eiwitten 12,4 g
Vezels 11,2 g





Bulgur met asperges



4 personen



30 minuten



30 minuten



veggie

INGREDIËNTEN

- 240 g bulgur
- 1 bussel groene asperges
- 125 g groene erwten (vers of diepvries)
- 125 g bevroren edamames
- 140 g gerookte heilbot
- Peper en zout

Voor de dressing

- 4 el olijfolie
- 1 el sesamolie
- Sap van 1 sinaasappel
- Verse koriander

BEREIDING

- Kook de bulgur volgens de aanwijzingen van de fabrikant. Giet af en laat even rusten.
- Was de asperges, droog ze af en snijd de vezelachtige uiteinden weg. Als ze dun zijn, kun je ze meteen grillen in een pan met een beetje olie. Dikkere exemplaren kook je eerst even in water, om ze vervolgens kort aan te bakken in de pan.
- Kook de erwten en de edamames beetgaar in gezouten water. Giet ze af en doe ze in de pan met de asperges. Breng op smaak met peper en zout. Schroeï dicht en laat afkoelen.
- Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen. Giet ze over de bulgur en meng alles. Voeg tot slot de asperges, de erwten en de edamames toe. Meng opnieuw.
- Snij de vis in reepjes en werk het gerecht er mee af.



WIST JE DAT?

Edamames of sojabonen leveren niet alleen goede eiwitten, maar ook ijzer en antioxidanten.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 396 kcal
Vetten 18,4 g
waarvan verzadigd 2,4 g
Zout 1,2 g

Koolhydraten 28 g
waarvan suikers 3,2 g
Eiwitten 20,2 g
Vezels 10,8 g





Trio van quinoa met kip en chimichurri



4 personen



30 minuten



30 minuten

INGREDIËNTEN

- 200 g trio van quinoa
- 200 g kipfilet
- 6 tomaten
- Peper en zout

Voor de chimichurri

- 1 tomaat
- 1 sjalot
- 100 ml olijfolie
- ½ bosje platte peterselie
- 20 takjes koriander
- 2 el verse oregano
- 4 tenen knoflook
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- ½ chilipeper
- 1 el limoensap



WIST JE DAT?

Er bestaan heel wat tomatenvariëteiten met elk hun eigen smaak: gele "ananas"-tomaten, "green zebra", zwarte tomaten enz. Gebruik verschillende tomatensoorten om je bord meer kleur te geven.

BEREIDING

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen van de fabrikant. Giet af en laat even rusten.
- Gril de kip in een pan met een beetje olie. Kruid met peper en zout. Laat afkoelen en snijd in plakken.
- Was en snijd de tomaten in plakjes.
- Maak de saus: was en snij de extra tomaat in blokjes. Doe de blokjes in een grote kom.
- Pel en snipper de sjalot fijn. Was de kruiden, droog ze en snipper ze fijn. Doe de fijngehakte kruiden en de sjalot in de kom met de tomaat. Voeg de olie, de azijn en het citroensap toe. Pel de knoflook en pers deze over de saus. Voeg naar smaak een beetje fijngesneden chilipeper toe. Proef en kruid naar smaak.
- Doe een portie quinoa in een doos en voeg een paar plakjes kip en tomaat toe. Doe er tot slot de chimichurri op.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 498 kcal
Vetten 28 g
waarvan verzadigd 3,6 g
Zout 0,8 g

Koolhydraten 30,4 g
waarvan suikers 5,6 g
Eiwitten 21,6 g
Vezels 7,2 g