

3x lekkere lunch to go

Wat voor lunch neem jij mee naar je werk?

Vandaag 3 recepten voor makkelijke lunches die je naar het werk mee kunt nemen, en die ook nog eens jaloersmakend lekker zijn!

Lunchrecept 1: Mediterraan broodje met komkommer-kipsalade

Een heerlijke frisse en zomerse lunch creëer je met het mediterrane broodje met komkommer-kipsalade. De komkommer-kipsalade maak je een dag van te voren. Dit bespaart je een hoop werk voor de volgende dag.

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 1 el olijfolie
- 40 g kipfilet
- 1 teentje knoflook, geperst
- ½ ui, gesnipperd
- 50 g komkommer, in stukjes zonder zaadlijsten
- 1 tl mosterd
- 1 el magere kwark
- Peper en zout



Bereidingswijze:

Kruid de kipfilet met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet goudbruin samen met de knoflook. Meng de ui en de mosterd door de kwark. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer. Meng de saus met de komkommer en gebakken kipfilet. Bewaar de saus in een bakje en zet in de koelkast voor morgen. Rooster het broodje eventueel in de broodrooster op je werk en snijd open tot een envelop. Vul het broodje met de koude salade.

Extra tip: ook lekker op het PowerSlim meerzadenbolletje.

Lunchrecept 2: Knapperige croutonsalade

Een snelle, maar zeker smakelijke lunch is de croutonsalade. De hartige snacks uit het PowerSlimprogramma lenen zich ook heel goed als croutons in salades. In dit recept maken we gebruik van de cream onion snack van PowerSlim.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim cream onion snack
- 1 gekookt ei, in partjes
- 1 kropje little gem sla, in repen
- 1 sjalotje, gesnipperd,
- 2 tomaten, in partjes
- 1 el mayonaise
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie
- 1 el verse munt, gesneden



Bereidingswijze:

Maak een dressing van de mayonaise, citroensap, olijfolie en munt. Doe de litte gem sla, tomaten en ui in een diep bord. Leg de eipartjes erop en voeg de dressing toe. Bestrooi de salade vlak voor het serveren met de cream onion snack.

Lunchrecept 3: Kleurrijke omelet.

De laatste lunchtip is lekker als koude maar ook als warme lunch; een zomerse, kleurrijke omelet.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim boerenomelet
- 2 plakjes ham in stukjes
- 100 g tomaat in partjes
- 1 el olijfolie
- ½ rode peper, zaadlijst verwijderd en fijngesnipperd
- Verse bieslook
- Peper en zout



Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een koekenpan en voeg de tomaten en ham toe. Bereid de boerenomelet mix zoals vermeld op de verpakking en schenk de mix over de groenten. Laat de omelet nog circa 3 minuten bakken totdat deze volledig gestold is. Breng op smaak met de rode peper, bieslook, peper en eventueel zout.

Tip: ook lekker met verse geitenkaas.