



10 x LEKKER IN: MEI

Broodje carpaccio

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 200 g runder-carpaccio, dun gesneden
- 🍷 160 g rucola
- 🍷 50 g Grana Padano-kaas, geraspt
- 🍷 20 g pijnboompitten
- 🍷 6 gedroogde tomaatjes
- 🍷 2 afbak ciabattina's
- 🍷 3 el truffelmayonaise
- 🍷 1 el verse groene pesto
- 🍷 1 el kappertjes
- 🍷 versgemalen zwarte peper

ZO MAAK JE HET:

1. Bak de afbak ciabattina's af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Laat ze na het bakken kort afkoelen op een rooster zodat ze lekker knapperig blijven.
3. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de pijnboompitten in circa 3 minuten goudbruin.
4. Blijf erbij en schud de pan regelmatig, want ze kunnen snel verbranden.
5. Laat ze daarna afkoelen op een bord.
6. Snijd de gedroogde tomaatjes met een scherp mes doormidden.
7. Snijd vervolgens de warme ciabattina's horizontaal open.
8. Besmeer de onderste helften van de opengesneden ciabattina's royaal met de 3 el truffelmayonaise.
9. Verdeel de 1 el verse groene pesto met een mes of lepel over de bovenste helften van de broodjes.
10. Verdeel de plakjes runder carpaccio gelijkmatig over de truffelmayonaise op de onderkant van de broodjes.
11. Leg hier driekwart van de rucola, de kappertjes en de gehalveerde gedroogde tomaatjes overheen.
12. Strooi de geroosterde pijnboompitten over het beleg.
13. Top de broodjes tot slot af met de laatste plukjes frisse rucola en verdeel de 25 g geraspte Grana Padano-kaas eroverheen.
14. Breng op smaak met wat versgemalen zwarte peper, klap de broodjes dicht en serveer direct.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)





10 x LEKKER IN: MEI

Burrito bowl

2 PERSONEN

🕒 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 avocado
- 🍴 4 el cheddar kaas, geraspt
- 🍴 100 g gele rijst
- 🍴 180 g kip, (vega)
- 🍴 1 el burrito- of tex-mex kruiden
- 🍴 125 g cherrytomaatjes
- 🍴 125 ml zure room
- 🍴 115 g kidneybonen
- 🍴 2 el tacosaus
- 🍴 1 limoen
- 🍴 1 bosui
- 🍴 285 g maïs

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de gele rijst volgens de verpakking en giet daarna goed af.
2. Laat even uitdampen zodat de rijst niet te vochtig is.
3. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak hierin de kip (vega) samen met de kidneybonen en de burrito- of tex-mex kruiden.
4. Bak dit zo'n 5 minuten tot het goed warm is en de kruiden lekker zijn ingetrokken.
5. Snijd de cherrytomaatjes doormidden, de avocado in plakjes en de bosui in dunne ringetjes.
6. Halveer de limoen.
7. Laat de maïs uitlekken.
8. Verdeel de rijst over diepe borden.
9. Maak er een soort vakken van: één met rijst, één met de gekruide kip met bonen, maïs, tomaatjes, geraspte cheddar, en plakjes avocado.
10. In het midden schep je een lepel zure room, en aan de zijkant nog een schepje taco saus.
11. Bestrooi het geheel met de ringetjes bosui en serveer met een partje limoen.
12. Die kun je er vlak voor het eten overheen knippen voor een frisse smaak.

▪ Wat is nog meer lekker in de burrito bowl?

Een handje ijsbergsla is ook erg lekker. Of wat reepjes rode paprika. Ook lekker met wat krokante taco chips on the side. Gebruik je liever geen kip of vegetarische kipstukjes, dan kun je bijvoorbeeld ook halloumi erbij bakken. Of gebruik kikkererwten die je lekker kruidt met de Mexicaanse kruiden.

▪ Moet je kidneybonen eerst koken?

Nee. Kidneybonen uit blik of pak zijn al gaar. Ik spoel ze wel altijd even goed af in een vergiet voor ik ze gebruik, dan zijn ze minder zout en smaken ze frisser.

▪ Kan je de burrito bowl voorbereiden?

Ja. Je kunt de rijst en de kip met bonen en kruiden prima (een dag) van tevoren maken. Die warm ik vlak voor het eten even op, terwijl ik de verse ingrediënten zoals avocado en tomaat op het bord leg. Zo staat alles snel klaar en hoef je 's avonds alleen nog te serveren.

BRON: leukerecepten.nl





10 x LEKKER IN: MEI

Gevuld Turks brood

2 PERSONEN

⌚ minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g kipgehakt gekruid
- 🍴 300 g Italiaanse roerbakgroente
- 🍴 1 Turks brood
- 🍴 65 g Mutti le verduurine, in tube
- 🍴 75 g geraspte cheddar

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een hapjespan met antiaanbaklaag zonder olie of boter en bak het kipgehakt 4 minuten op middelhoog vuur.
2. Voeg de roerbakgroente toe en bak 5 minuten.
3. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Verwarm de oven voor op 200 °C.
5. Snijd het brood in de lengte doormidden.
6. Bestrijk de snijkanten met de tomaten-groentepuree.
7. Leg de onderste helft op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi met de kaas.
8. Verdeel het kip-groentemengsel erover en bestrooi met de rest van de kaas.
9. Dek af met de rest van het brood en druk licht aan.
10. Bak het brood in het midden van de oven in ca. 10 minuten goudgeel en knapperig.
11. Leg op een serveerplank, snijd in punten en serveer direct.

BRON: ah.nl





10 x LEKKER IN: MEI

Mexicaanse zoete aardappel met kip en guacamole

2 PERSONEN

⌚ 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 middelgrote zoete aardappelen
- 250 g kipfilet
- 1 blik zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld
- 1 kleine rode ui, fijngesneden
- 1 avocado, in blokjes
- 6 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 tl Mexicaanse kruidenmix
- ½ tl komijn
- ½ limoen, sap
- peper naar smaak

optioneel:

- 2 el magere kwark of Griekse yoghurt 0%
- light mayonaise
- 1–2 tl guacamole kruidenmix

MATERIAAL: airfryer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de airfryer voor op 190°C.
2. Prik de zoete aardappelen in en bak 35–40 minuten tot ze zacht zijn.
3. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes en kruid met de Mexicaanse kruidenmix
4. Bak de kip in een pan zonder veel olie goudbruin en gaar in ongeveer 6–8 minuten.
5. Verwarm de zwarte bonen kort mee met komijn en peper.
6. Meng avocado, rode ui, tomaat, limoensap en guacamole kruidenmix.
7. Snijd de gepofte aardappelen open, maak los met een vork en vul met kip, bonen en het avocado-mengsel.
8. Werk af met magere kwark, een drizzle light mayo saus.

Ovenvariant

9. Pof de aardappelen 45–60 minuten op 200°C en volg verder dezelfde stappen.

TIP: Dit is een ideale maaltijd voor sporters, actieve dagen of als je langer verzadigd wilt blijven zonder te snacken.

BRON: naturalspices.nl





10 x LEKKER IN: MEI

Pastasalade met geitenkaas

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 200 g pasta
- 🍅 2 gegrilde paprika's
- 🍅 75 g parmaham
- 🍅 75 g geitenkaas
- 🍅 1 handje rucola
- 🍅 1 flinke el pesto
- 🍅 2 el pijnboompitten
- 🍅 paar blaadjes verse basilicum

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pasta volgens de verpakking gaar, giet af en spoel af met koud water.
2. Schep de pesto door de lauwwarme of de koude pasta.
3. Snijd de gegrilde paprika in reepjes en voeg samen met de plakken parmaham door de pasta.
4. Voeg als laatste de rucola toe en bestrooi met wat geitenkaas, basilicum en pijnboompitten.

TIP: Gebruik volkorenpasta i.p.v. gewone pasta voor extra vezels. Vervang de parmaham door bijvoorbeeld gedroogde tomaatjes of gegrilde aubergine voor een vega variant.

BRON: leukerecepten.nl





10 x LEKKER IN: MEI

Pinsa met pesto en mortadella



2 PERSONEN

⌚ 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ♦ 1 1 voorgebakken pinsa
- ♦ 3 tl groene pestosaus
- ♦ 1 handvol rucola
- ♦ 4 plakjes mortadella
- ♦ 4 blaadjes verse basilicum
- ♦ 8 mini mozzarellabolletjes
- ♦ 1 handvol pistachenoten, gehakt
- ♦ 1 scheutje olijfolie
- ♦ peper

MATERIAAL: bakplaat en bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
 2. Bak het voorgebakken pinsa-deeg 5 minuten in de oven op 220°C, controleer de verpakking.
 3. Verdeel de pestosaus over het hele oppervlak van de pinsa en vermijd de randen.
 4. Voeg dan een paar blaadjes rucola toe.
 5. Leg de plakjes mortadella erop. Vorm ze eventueel tot een bloem.
 6. 1 van de plakjes in 2 gesneden om 2 kleine bloemetjes te vormen.
 7. Voeg dan de mini mozzarellabolletjes toe tussen de plakjes mortadella.
 8. Sprengel de olijfolie over de pinsa, voeg wat peper toe en leg wat basilicumblaadjes tussen de garnering.
 9. Werk af met een snufje gehakte pistachenoten en voilà, de pinsa is klaar om te delen met twee of meer personen als aperitief!
- Waar komt pinsa vandaan?
Pinsa is een Italiaanse specialiteit uit Rome, die zich onderscheidt door zijn lichte, knapperige deeg.
 - Kan mortadella worden vervangen door een ander ingrediënt?
Ja, je kunt ham, salami of zelfs vegetarische alternatieven gebruiken (plantaardige "ham", gegrilde groenten, enz.).
 - Kan groene pesto worden vervangen?
Ja, je kunt het vervangen door pistachepesto. Je vindt ons heerlijke recept hier. Je kunt de pesto toevoegen voor of na het bakken van de pinsa.
 - Hoe bewaar ik de pinsa na het bakken?
Je kunt deze het beste meteen opeten.
 - Kan de pinsa van tevoren worden klaargemaakt?
Ja, je kunt de ingrediënten van tevoren bereiden en de pinsa net na het koken in elkaar zetten om een contrast te creëren tussen het warme deeg en de koude vulling.
 - Welke andere vullingen passen goed bij pinsa?
Wat dacht je van tomaten, olijven, courgette.

BRON: nl.petitchef.com



10 x LEKKER IN: MEI

Chow mein

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ◆ 200 g eiermie
- ◆ 4 el sojasaus
- ◆ 4 el oestersaus
- ◆ 3 el zonnebloemolie
- ◆ 3 lente uien
- ◆ gehakte koriander
- ◆ 1 grote rode paprika
- ◆ 100 g taugé
- ◆ 1 prei
- ◆ 1 el sesamzaad

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de paprika in blokjes en de prei in halve ringen.
2. De lente ui snijd je ook in fijne ringen.
3. Vervolgens bereid je de noedels volgens de verpakking.
4. Verhit de zonnebloemolie in een diepe wok.
5. Fruit hierin de lente ui aan, voeg dan de prei, paprika en taugé toe samen met de sojasaus en oestersaus.
6. Roerbak alles samen en als de paprika zacht is voeg je ook de noedels toe.
7. Schep alles onder elkaar en serveer met de koriander en sesamzaadjes.

TIP: Chow mein is echt zo'n gerecht om restjes in op te maken. Je kunt er gemakkelijk bijvoorbeeld stukjes kip, garnalen, tofu, of verschillende groenten aan toevoegen.

BRON: leukerecepten.nl





10 x LEKKER IN: MEI

Jackfruit rendang taco's

2 PERSONEN

⌚ 35 + 120 minuten

DIT HEB JE NODIG:

🍴 1 blik jackfruit in stukjes (550 gram)



🍴 400 ml kokosmelk

🍴 2 el ketjap manis

🍴 ½ tl citroengras

voor de boemboe

🍴 1 grote ui

🍴 3 teentjes knoflook

🍴 1 tl sambal oelek

🍴 2 plakjes verse gember

🍴 2 tl donkerbruine basterdsuiker

🍴 ½ tl laos

🍴 ½ tl kurkuma

🍴 ½ tl kaneel

🍴 1 tl komijnpoeder

🍴 1½ tl korianderpoeder

voor de zoetzure groenten

🍴 1 komkommer

🍴 2 wortels

🍴 1 rode ui

🍴 125 ml rijstazijn

🍴 2 tl suiker

🍴 snufje zout

🍴 snufje chili flakes

voor de dressing

🍴 75 g plantaardige variant op yoghurt

🍴 paar takjes verse koriander

🍴 1 tl maple syrup

🍴 1 el limoensap

🍴 snufje zout

🍴 6 kleine tortilla's

MATERIAAL: keukenmachine,

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de jackfruit in een vergiet af met water en laat goed uitlekken.
2. Maak de boemboe.
3. Snijd de ui en knoflook grof.
4. Doe samen met alle andere ingrediënten in een kleine keukenmachine en mix fijn.
5. Verhit de olie in een braadpan en fruit de boemboe hierin 2 minuten aan.
6. Voeg jackfruit toe en bak even mee.
7. Voeg de kokosmelk, ketjap en citroengras toe.
8. Roer alles goed door elkaar.
9. Zet het vuur laag en laat de rendang ongeveer anderhalf uur stoven.
10. De helft van de tijd met deksel en laat op het laatst de deksel er af zodat de saus een beetje inkookt.
11. Trek de jackfruit met twee vorken een beetje uit elkaar.
12. Snijd de komkommer in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten.
13. Snijd de komkommer in reepjes.
14. Schil de wortel en snijd in dunne reepjes en pel de ui en snijd in dunne halve ringetjes.
15. Verwarm de rijstazijn met de suiker zout en wat chili flakes tot de suiker opgelost is.



16. Laat dit een beetje afkoelen en doe dan samen met de komkommer, wortel en ui in een bakje.
17. Laat dit even een half uurtje zo staan en marineren.
18. Maak ondertussen ook de dressing.
19. Hak de koriander fijn.
20. Meng in een schaaltje met de yoghurt, maple syrup, limoensap en een snufje zout.
21. Bak de tortilla's aan beide zijden goudbruin.
22. Vul met twee grote eetlepels van de rendang, wat groenten en maak af met de dressing.
23. Herhaal dit met de andere tortilla's

TIP: Je kunt de jackfruit rendang ook eten met bijvoorbeeld (bloemkool)rijst en boontjes.

BRON: naturalspices.nl



10 x LEKKER IN: MEI

Wraps met falafel

2 PERSONEN

🕒 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 4 wraps, medium
- 🍴 160 g falafel, kant en klaar
- 🍴 200 g cherrytomaatjes
- 🍴 60 g sla
- 🍴 140 g Griekse yoghurt
- 🍴 ½ komkommer
- 🍴 peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Je kunt bij dit recept de komkommer en yoghurt ook los op de wrap doen, in dit geval gecombineerd tot een soort tzatziki.
2. Rasp de komkommer en laat goed uitlekken.
3. Meng deze met de yoghurt en breng de saus op smaak met peper en zout.
4. Bak de falafel in een pan een paar minuutjes met een klein beetje olie of boter.
5. Halveer de tomaatjes en warm de wraps op volgens de verpakking, in een droge koekenpan.
6. Neem een wrap.
7. Verdeel hier wat sla over, de tomaatjes, gebakken falafel en schep wat van de komkommer saus er over.
8. Serveer direct.

TIP: Ook lekker met avocado.

BRON: nl.petitchef.com





10 x LEKKER IN: MEI

Orzo pastasalade met zalm en courgette

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g orzo pasta
- 🍴 130 g zalmfilet, diepvries
- 🍴 ½ citroen, sap + rasp
- 🍴 10 g rucola
- 🍴 230 g courgette
- 🍴 20 g pijnboompitten
- 🍴 2 el olijfolie
- 🍴 zout
- 🍴 peper

MATERIAAL: bakplaat en bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pasta in ruim kokend gezouten water gedurende de tijd die op de verpakking staat.
 2. Giet af en laat afkoelen onder koud water.
 3. Orzo pastasalade met zalm en courgette - Voorbereiding stap 2
 4. Je kunt voor het bakken een beetje olijfolie, zout en peper toevoegen. In de Airfryer: 10-12 minuten op 190°C en in de oven 12 minuten op 180°C.
 5. Snijd de courgettes in kleine blokjes.
 6. Voeg een beetje zout en peper toe voor het koken.
 7. Verwarm in de oven 20 minuten voor op 200°C en de Airfryer 15 minuten op 180°C.
 8. If bak de courgettes enkele minuten in een koekenpan met een scheutje olijfolie.
 9. Voeg een klein glas water toe en kook tot het volledig is opgenomen.
 10. Bak de pijnboompitten in een hete pan op middelhoog vuur droog tot ze goudbruin zijn.
 11. Doe de uitgelekte orzo pasta, de in vlokken gesneden zalmfilet en de gekookte courgette in een slakom of serveerschaal.
 12. Voeg de rucola, olijfolie, citroensap en -rasp, zout en peper en geroosterde pijnboompitten toe.
 13. Goed mengen en serveren. En het is klaar!
- Hoe kan ik mijn orzo pastasalade nog lekkerder maken?
Je kunt verse kruiden toevoegen zoals basilicum of dille, of gegrilde groenten voor extra smaak.
 - Kan ik deze salade van tevoren bereiden?
Ja, je kunt de ingrediënten van tevoren bereiden en ze vlak voor het serveren in elkaar zetten om ze vers te houden.
 - Welke andere ingrediënten kan ik aan deze orzo pastasalade toevoegen?
Je kunt cherrytomaatjes, olijven of zelfs feta toevoegen voor een mediterrane tintje.
 - Hoe kan ik de pijnboompitten in dit recept vervangen?
Je kunt ze bijvoorbeeld vervangen door een mix van zaden of zonnebloempitten!
 - Hoe kan ik de zalm in dit recept vervangen?
Je kunt het bijvoorbeeld vervangen door gemarineerde kip of tonijn!

BRON: nl.petitchef.com

