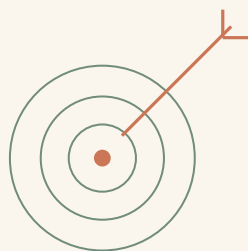


Lunch in de roos



Lunch in de roos

75 frisse lunchrecepten voor elke dag

Christel Timmermans

COLOFON

Lunch in de roos

© 2026 Christel Timmermans

Tekst en samenstelling: Christel Timmermans

Vormgeving en beeldredactie: digitaal ondersteund

Eerste editie, 2026

Uitvoering: paperback

Formaat: 193 × 260 mm

ISBN: 9789465547411

De beelden in dit boek zijn met generatieve beeldtechniek gemaakt en voor de drukopmaak opgeschaald. Alle rechten voorbehouden. Overname of verspreiding van tekst of vormgeving is alleen toegestaan met toestemming van de rechthebbende, behoudens wettelijke uitzonderingen.

WELKOM

Voorwoord

Een goede lunch is meer dan een pauze tussen twee afspraken. Het is een klein moment waarop je de dag weer naar je hand zet: brood dat nog warm is, iets fris erbij en een bord dat uitnodigt om even te blijven zitten.

Voor Lunch in de roos verzamelde ik vijfenzeventig recepten die precies dat gevoel geven. Sommige staan in een kwartier op tafel; andere verdienen een rustige middag. Je vindt er broodjes met karakter, tosti's voor een koude dag, wraps die je meeneemt en kleurrijke kommen om samen van te eten.

De knipoog naar darts zit in het ritme van dit boek: kies waar je zin in hebt, mik op een smakelijke combinatie en geniet van de treffer. Je hoeft geen perfecte kok te zijn. Met goede ingrediënten, heldere stappen en een beetje plezier kom je al een heel eind.

Ik wens je veel fijne lunches toe.

Christel Timmermans

Zo gebruik je dit boek

Hoeveelheden zijn voor twee personen, tenzij anders vermeld. Bij bakrecepten staat ook de opbrengst. De gewichten van pasta, rijst en granen zijn ongekookt; bij blikproducten gaat het om het uitlekgewicht. Een eetlepel is 15 ml en een theelepel 5 ml. Zout en peper voeg je naar smaak toe.

De tijden zijn schattingen inclusief voorbereiding. Verwarm de oven vooraf. Alle oventemperaturen gelden voor boven- en onderwarmte; gebruik bij hetelucht als uitgangspunt 20 °C minder. Volg bij kant-en-klaar deeg en brood de verpakking wanneer die andere instellingen voorschrijft. Grootte, dikte en apparatuur kunnen de baktijd veranderen.

Gebruik schone materialen en houd rauw vlees apart van salades en bereid eten. Bak kip en gehakt volledig gaar. Kook diepvriesgroenten volgens de verpakking. Houd koude lunchingrediënten gekoeld, ook wanneer je ze meeneemt. Laat restjes snel afkoelen, zet ze binnen twee uur in de koelkast op 4 °C en eet ze binnen twee dagen op. Warm restjes door en door op en verhit ze maar één keer opnieuw.

Recepten met zacht ei zijn bedoeld voor wie dat veilig kan eten. Laat voor zwangeren, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand zowel eiwit als dooier volledig stollen. Gebruik voor hollandaisesaus een gepasteuriseerde eidooier. Controleer bij allergieën de etiketten van onder meer brood, sauzen, kaas en vleeswaren.

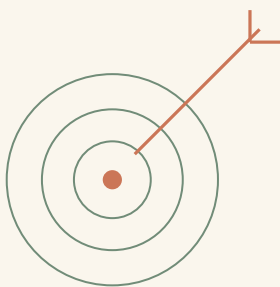
De digitaal gemaakte beelden tonen een serveeridee. Hoeveelheden, extra garnering en presentatie kunnen afwijken; volg steeds het recept.

Inhoud

01 Broodjes met karakter	9	19 Croque madame met spiegelei	49
01 Ciabatta met burrata, tomaat en basilicum	11	20 Panini mozzarella, pesto en tomaat	51
02 Broodje kip-pesto met rucola	13	21 Warme focaccia met pulled chicken	53
03 Baguette met rosbief en truffelmayonaise	15	22 Tosti geitenkaas, spinazie en walnoot	55
04 Zuurdesem met avocado en zacht ei	17	23 Quesadilla kip en maïs	57
05 Brioché met gerookte zalm en dille	19	24 Quesadilla zwarte bonen en paprika	59
06 Broodje caprese met gegrilde perzik	21	25 Gegratineerd broodje champignons	61
07 Focaccia met mortadella en pistache	23	26 Tosti tonijnsmelt met rode ui	63
08 Volkoren broodje met tonijn en appel	25	27 Warme pita met halloumi en citroen	65
09 Pistolet met oude kaas en mosterd	27	28 Broodje gehaktballetjes in tomatensaus	67
10 Broodje falafel met tahin	29	29 Flatbread met ricotta en courgette	69
11 Bagel met roomkaas en komkommer	31	30 Tosti appel, kaneel en mascarpone	71
12 Zuurdesem met hummus en geroosterde wortel	33	03 Wraps en flatbreads	73
13 Broodje steak met gekaramelliseerde ui	35	31 Wrap Caesar met kip	75
14 Ciabatta met geitenkaas en vijg	37	32 Wrap gerookte zalm en avocado	77
15 Broodje kip-kerrie met mango	39	33 Wrap hummus met knapperige groenten	79
02 Warm en krokant	41	34 Wrap falafel met yoghurt saus	81
16 Tosti kimchi-cheddar	43	35 Wrap pittige garnalen met limoen	83
17 Tosti brie, peer en honing	45	36 Wrap pulled chicken met koolsla	85
18 Tosti ham-kaas met tomatenrelish	47	37 Wrap eiersalade met bieslook	87

Inhoud • vervolg

38 Wrap tonijn met witte bonen	89	57 Kikkererwttenbowl met tahin	129
39 Wrap halloumi en granaatappel	91	58 Groene salade met burrata	131
40 Wrap omelet met spinazie	93	59 Couscous met kip en abrikoos	133
41 Flatbread met shoarma en knoflooksaus	95	60 Pastasalade met tonijn en olijven	135
42 Flatbread met biet en feta	97	05 Samen aan tafel	137
43 Flatbread met aubergine en tahin	99	61 Minibroodjes met drie soorten beleg	139
44 Wrap kalkoen met cranberry	101	62 Lunchplank met kaas, fruit en dips	141
45 Wrap caprese met balsamico	103	63 Frittata met tomaat en spinazie	143
04 Bowls en frisse lunches	105	64 Shakshuka met feta	145
46 Couscousbowl met feta en citroen	107	65 Miniquiches met prei en kaas	147
47 Pastasalade met pesto en cherrytomaat	109	66 Hartige wafels met zalm	149
48 Quinoabowl met avocado en edamame	111	67 Plaatbrood met tomaat en rozemarijn	151
49 Orzosalade met gegrilde paprika	113	68 Gevulde croissants met ham en kaas	153
50 Poké bowl met warmgerookte zalm	115	69 Broodmuffins met ei en spek	155
51 Rijstbowl met teriyakikip	117	70 Hartige scones met cheddar	157
52 Bulgursalade met granaatappel	119	71 Tomatensoep met basilicum en toast	159
53 Aardappelsalade met dille en ei	121	72 Romige pompoensoep met pitten	161
54 Noedelsalade met pindadressing	123	73 Maïsssoep met limoen en koriander	163
55 Linzenschotel met geroosterde wortel	125	74 Broodje ei benedict met spinazie	165
56 Salade met peer en blauwe kaas	127	75 Lunchtafel met warme focaccia en dips	167



HOOFDSTUK 01

Broodjes met karakter

RECEPTEN 01-15



Ciabatta met burrata, tomaat en basilicum

Tijd: circa 15 minuten • Voor 2 personen

Ingrediënten

- 2 ciabatta's
- 2 rijpe tomaten
- 1 bol burrata (125 g)
- 5 g verse basilicum
- 1 el olijfolie

Bereiding

- 01** Rooster de opengesneden ciabatta's kort in een droge pan.
- 02** Snijd de tomaten en verdeel ze met de gescheurde burrata over het brood.
- 03** Besprenkel met olijfolie, voeg basilicum toe en maal er peper over.



Broodje kip-pesto met rucola

Tijd: circa 25 minuten • Voor 2 personen

Ingrediënten

- 2 kipfilets (samen 250 g)
- 2 broodjes
- 2 el groene pesto
- 40 g rucola
- 1 tomaat
- 1 el olijfolie

Bereiding

- 01** Verhit de olijfolie op middelhoog vuur. Bak de kipfilets circa 12–15 minuten; keer halverwege. Controleer of de kip ook in het dikste deel volledig gaar is. Laat kort rusten en snijd in plakken.
- 02** Rooster de broodjes en besmeer beide helften met pesto.
- 03** Snijd de tomaat in plakken. Beleg de broodjes met rucola, tomaat en kip en serveer warm.



Baguette met rosbief en truffelmayonaise

Tijd: circa 15 minuten • Voor 2 personen

Ingrediënten

- 1 baguette
- 150 g plakjes rosbief
- 2 el truffelmayonaise
- 40 g veldsla
- 1 kleine rode ui

Bereiding

- 01** Snijd de baguette in twee stukken en rooster de snijvlakken.
- 02** Bestrijk met truffelmayonaise en verdeel de veldsla en rosbief erover.
- 03** Snijd de ui flinterdun en maak de broodjes ermee af.



Zuurdesem met avocado en zacht ei

Tijd: circa 15 minuten • Voor 2 personen

Ingrediënten

- 4 sneetjes zuurdesembrood
- 1 rijpe avocado
- 2 eieren
- 1 tl citroensap
- ¼ tl chilivlokken

Bereiding

- 01** Breng een pan water aan de kook. Laat de eieren voorzichtig in het water zakken en kook circa 7 minuten voor een zachte dooier. Koel kort onder koud water en pel ze.
- 02** Prak de avocado met citroensap, zout en peper en rooster het brood.
- 03** Verdeel de avocado over het brood en leg de gehalveerde eieren erop. Strooi er chilivlokken over.