

Diena's dinner



Eindelijk mensen is het dan zover, de lente is gekomen. Deze keer heb ik drie gezonde lekkere lente lunch ideeën voor jullie gemaakt. Ze zijn snel en makkelijk te maken en kunnen makkelijk mee naar je werk of gewoon lekker in een hand mee naar een picknick.

roetjes Blondina Wagner

Kalkoenfilet wrap

Leg de wrap op een plat bord en zorg dat de wrap op kamertemperatuur is, want anders barst hij met oprullen.

Besmeer de wrap met de Philadelphia, verdeel de sla en de kalkoenplakjes erover en dan rest van de ingrediënten en doe op het laatst de citoenmayonaise en bieslook erover. Het is belangrijk de wrap dan zo strak mogelijk op te rollen, eventueel kun je hem met een tandenstoker vastzetten. Snij hem dan voorzichtig doormidden.



Pistoletje zalm

Bak de pistolet af zoals op de verpakking staat en laat afkoelen. Besmeer hem met de garnalensalade, leg de blaadjes sla en de zalm erop en vervolgens de gedroogde dille en een beetje chillisaus en dille mosterdsaus.



Roggebroodje gezond

Besmeer een plak roggebrood met Slankie en de andere met de truffelmayonaise. Doe de sla, kaas, ham en kipfilet erop en dan de rest van de ingrediënten. Snij hem daarna mooi doormidden.



Ingrediënten

Kalkoenfilet wrap

Philadelphia met geroosterde paprika
3 plakjes kalkoenfilet
halve tomaat in dunne plakjes
paar plakjes komkommer in schijfjes
wat rode ui ringen
plakje 48 +kaas
wat blaadjes sla
bieslook gesnipperd
tl citoenmayonaise (tl light mayo
en een paar druppels citoenpapp)

Pistoletje gerookte zalm & garnalensalade

1 afbak pistolet
blaadjes botersla
eetlp garnalensalade
plakje gerookte zalm
gedroogde dille
likje zoete chili saus
likje dille mosterdsaus

Roggebroodje gezond

2 plakjes dun Fries roggebrood
Slankie smeerkaas sambal
blaadjes sla
halve tomaat
plakje magere ham/kaas/ kipfilet
plakjes komkommer
peper zout
verse bieslook
beetje truffelmayonaise (o.a verkrijgbaar bij Intratuin)