



De gemakkelijke werklunch

Dit is de meest simpele en voedzame lunch die je je kunt bedenken. De truc zit 'em in de voorbereiding. Deze doe je bijvoorbeeld op zondag. De rijst, bonen, eieren etc. kook je alvast en dan hoef je 's ochtends eigenlijk alleen nog maar een tupperware bakje te pakken en deze te vullen met wat je al in de koelkast hebt staan. Olijfolie erover en je hebt een soort sushi in tupperware vorm. Creativiteit is key; strooi er sesamzaadjes over, bieslook, alles wat je in huis hebt en lekker lijkt.

Ingrediënten:

Voor 1,2 of 3 personen, afhankelijk van hoeveel bakjes je klaarmaakt

- 1 soort graan (bruine rijst, couscous, quinoa)
- 1 soort boon of peulvrucht (mungbonen, adukibonen, kikkererwten, linzen)
- 1 soort eiwit (Gekookte eieren, stukje kip, tofu, tempeh, tonijn uit blik)
- Gezond vet (avocado, olijfolie, notjes)
- Verschillende groenten (restjes)
- Verschillende kiemen
- Smaakmaker (verse kruiden, zout, lenteuitje, bieslook, prei)

Bereiding:

Bereid op zondagmiddag je ingrediënten voor deze doe-het-zelf lunch. Kook een grote bak rijst of een andere graan en zet het in een grote, afsluitbare bak in de koelkast. Hier blijft het 4, 5 dagen goed. Doe hetzelfde voor een boonsoort (roteer en kies iedere week een andere) en doe ook deze na het koken in een grote, afsluitbare container in de koelkast. Kook een vier- of vijftal eieren voor en bewaar ook deze in de koelkast (ook handig als tussendoortje!).

Door de week hoef je 's ochtends dan alleen nog maar een afsluitbaar tupperware bakje te pakken, 1 eetlepel rijst erin te doen, 2 eetlepels boon, 1 ei of een andere vorm van eiwitten (heb je bijvoorbeeld nog een stukje kip van het avondeten over dan kun je dat er in stukjes insnijden) en voor de rest is het aan jouw creativiteit en voorraadkast. Doe er een halve avocado bij, snij er een vers (lente)uitje bij, doe er wat alfalfakiemen in, stukjes tomaat, prei, kleingescheurde blaadjes sla, zongedroogde tomaatjes, whatever. Wat je maar lekker en gezond lijkt. Beetje olijfolie en zeezout erover, deksel erop en klaar. Je hoeft nu alleen nog maar een lepeltje mee te nemen. Handig, snel, voedzaam, lekker en een gegarandeerde hit. Veel van mijn lezers hebben hun collega's aangestoken en de ene collega is nog creatiever in het samenstellen van hun tupperware bakje dan de andere!

