



# De lunch

## Soep

Soep uit eigen keuken: een goedgevulde soep is een gemakkelijke manier om groente en peulvruchten binnen te krijgen. Vul de soep aan met volkorenbrood, of volkoren pasta of zilvervliesrijst door de soep voor een complete maaltijdsoep. Recepten vind je bijvoorbeeld op:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of de app Slim koken van het Voedingscentrum
- [www.ah.nl](http://www.ah.nl) recepten - thema's- gezonde recepten
- De app Activy

## Brood

**De basis:** kies voor volkoren brood omdat dit gemaakt is met meel van de hele graankorrel. Juist het buitenste vliesje en de kiem van de graankorrel bevatten de meeste voedingsstoffen en vezels. Als brood volkoren is, moet dit bij verpakt brood op het etiket staan. Of vraag het na bij de bakker. Er bestaat een keurmerk 100% volkoren.

## Beleg:

- Tonijn (op waterbasis) met appel, peterselie en slasaus (25% olie).
- Hummus met geraspte wortel en rettich.
- Gegrilde courgette en paprika, gekookt eitje en kerstomaatjes.
- Gegrilde paprika, bosuitjes, roomkaas light en basilicum.

## Spreads:

### \*Broccolispread:

- 400 g broccoli
- 4 tl gedroogde dragon
- 80 g ongebrande paranoten (zak 175 g)
- 2 el chiazaad (cup 175 g)
- ½ teen knoflook
- 120 ml lijnzaadolie (flesje 250 ml)

Verdeel de broccoli in kleine roosjes en doe in de kom van de keukenmachine. Schil de steel, snijd in plakjes en doe ook in de kom. Voeg de dragon, paranoten, het chiazaad, de knoflook en olie toe en maal fijn. Breng op smaak met (versgemalen) peper en eventueel zout.

### \*Klassieke hummus (mbv keukenmachine)

- 2 blikken kikkererwten à 400 g, uitgelekt en afgespoeld (of 450 g uitgelekte kikkererwten als je ze zelf weekt en kookt)
- 6 eetlepels olijfolie
- sap van 2 citroenen
- 4 eetlepels tahin



- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 2 theelepel komijn

Doe voor **klassieke hummus** alle ingrediënten met 3 eetlepels water in de keukenmachine en mix glad in de keukenmachine

**Hummus rode biet:** Voeg bij de klassieke hummus 1 gekookte rode biet (150 g), geschild en in stukjes toevoegen en mix glad en romig.

**Hummus met geroosterde paprika:** Voeg bij 1 hoeveelheid klassieke hummus 2 grote rode paprika's en mix glad en romig.

#### \*Chocolade hummus

- 130 gare kikkererwten (evt uit blik)
- 3 el olijfolie
- 2 el kokend water
- ½ el pindakaas
- 5 (verse) dadels
- 2 el cacao

Pureer alle ingrediënten in de keukenmachine.

Tip: Hummus kun je 1 - 3 dagen bewaren in de koelkast. Wanneer de hummus verkleurd en/of waterig is, kun je het beter niet meer eten. Je kunt de hummus ook invriezen: doe de hummus in een plastic potje en giet er wat olijfolie overheen. Je kunt de hummus zo'n vier maanden in de diepvries bewaren.

#### \*Avocado-cacaospread

Meng en prak (eventueel met blender of keukenmachine):

- 2 avocado's
- 50 gram cacao
- 50 gram honing
- een beetje verse vanille of vanille-extract

#### \*Pesto

Meng met blender tot een glad geheel:

- 80 ml extra vierge olijfolie
- 25 g verse basilicum
- 40 g pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- Evt mes muntje peper

#### \*Sardientjessalade:

- slabladen of handje rucola
- 1 klein blikje sardines



- 4 takjes bladselderij
- 1 eetlepel tomatenketchup
- mespunt oregano

Was de sla en dep het goed droog. Laat de sardines uitlekken en verwijder eventueel de graat.

Was de selderij en knip het klein. Prak de sardines fijn en meng er de tomatenketchup, wat peper, oregano en de selderij door. Beleg het brood met wat sla en verdeel de sardinepuree erover.

#### \*Kipsalade met kerriedressing:

- 1 kleine kipfilet
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 - 2 theelepels kerrievoeder
- 1-2 theelepels citroensap
- 6 sprietjes bieslook
- 1 eetlepel walnoten
- 1 bosuitje
- 1 struikje witlof
- 1 appel

Breng 100 ml water aan de kook. Leg de kipfilet er in en houd het water 10 minuten tegen de kook aan. Neem de kipfilet uit het water en laat hem afkoelen. Maak een dressing van de yoghurt, de kerrie, wat citroensap, peper en klein geknipte bieslook. Hak de walnoten grof. Snijd de afgekoelde kip in blokjes. Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringen. Was het witlof en snijd het struikje klein. Schil de appel en snijd hem in blokjes. Druppel er wat citroensap over. Meng alles door elkaar.

#### \* Tosti:

- 30+ Kaas en tomaat en bieslook of beleg de kaas met ananas. Ook kaas en pesto is een lekkere combinatie.
- Gerookte zalm, tomaten tapenade en 30+ geraspte kaas.
- Rookvlees, geitenkaas, bieslook en gegrilde paprika.
- 30+ Kaas, ketchup en banaan en/of ananas.
- Makreel, avocado, tomaten en 30+ kaas.
- 30+ Kaas, augurk en sambalmayonaise (3 eetlepels mayonaise mengen met 2 theelepels sambal - 4p.)

\* **Gevulde bolletjes:** met tofu shoarma of een bolletje gevuld met zalm en paprika. Zie recepten op Voedingscentrum.nl

\* **Panpizza:** van volkoren brood, belegd met tomatenketchup, 30+ geraspte kaas, tomaat en ui. Even bakken in de koekenpan tot de kaas gesmolten is en klaar!



\* **Broodwrap:** met sla, biet en zuivelspread: Snijd de bovenste korst van de boterhammen en rol het brood met een deegroller wat platter. Was de sla en dep het goed droog. Schil het bietje en rasp het grof. Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg met sla en geraspte biet. Rol het brood op en steek vast met prikkers.

\* **Broodslang:**

- 1 groot volkoren of meergranen stokbrood
- 2 tomaten
- 4 plakjes 30+ kaas
- 10 blaadjes basilicum

Warm de oven voor op 200° C. Snijd het stokbrood in dikke sneetjes, maar snijd het niet helemaal tot onderaan door. Was de tomaten. Snijd de tomaten in plakjes. Snijd de plakjes kaas in vieren. Was de basilicum en dep goed droog. Leg in iedere opening een kwart plakje kaas, een plakje tomaat en een blaadje basilicum. Schuif het brood in de oven en bak deze ongeveer 10 minuten tot de kaas gesmolten is. Vervang de kaas, tomaat en basilicum eventueel door paprika, uienringen en mozzarella.

\* **Wentelteefjes** (met abrikozenmoes):

- ½ perssinaasappel ½ perssinaasappel
- 4 abrikozen
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 klein ei
- 50 ml halfvolle melk
- 2 bruine boterhammen
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Pers de halve sinaasappel uit. Was de abrikozen en verwijder de pit. Pureer de abrikozen met het sinaasappelsap in de keukenmachine met een staafmixer. Roer de abrikozenpuree door de yoghurt. Klop het ei los met de melk. Snijd van de boterhammen de korst, snijd ze een keer door en wentel ze door het eimengsel. Bak de boterhammen in de margarine aan beide zijden lichtbruin. Leg de wentelteefjes op 2 borden en verdeel de abrikozenmoes erover.

**Ei**

\* **Gebakken of een gekookt eitje.** Beleg met groenten en garneer met kruiden.

\* **Omelet:** bijvoorbeeld een kruidenomelet met bieslook, selderij en peterselie. Of maak eens een boerenomelet met champignons en (diepvries)doperwtjes.

\* **Roerei:**

- Kruidig roerei:

- ½ eetlepel kruidenmix voor nasi goreng zonder zout
- 3 takjes selderij
- 3 eieren



- 2 eetlepels halfvolle melk
- 2 eetlepels vloeibare margarine

Breng 3 eetlepels water aan de kook en laat hierin de kruidenmix een paar minuten wellen. Was de selderij en knip de blaadjes klein. Klop de eieren los met de kruidenmix, de melk en de kleingesneden selderij. Verwarm de margarine in een koekenpan met een antiaanbaklaag en schenk hierin het eimengsel. Zet het vuur laag en houd het eimengsel met een houten lepel in beweging. Schep steeds het buitenste deel naar het midden van de pan. Het roerei moet net gaar, maar nog wel wat vochtig zijn.

-Roerei met tomaat:

- 1 tomaat
- 3 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 1 eetlepel olie
- ¼ theelepel gemalen komijn
- peper

Was de tomaat en snijd 'm in kleine blokjes. Breek de eieren in een kom en klop deze los met de melk. Verhit de olie in de pan en bak de tomatenblokjes een paar minuten. Zet het vuur wat lager en voeg de eieren toe. Schep het mengsel met een houten lepel steeds van buiten naar het midden van de pan. Het ei is klaar als het gestold is maar nog wel wat vochtig. Breng op smaak met komijn en peper.

- Roerei met garnalen:

- eieren
- 6 eetlepels slagroom (of melk)
- 1 eetlepel boter
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 100 g Hollandse garnalen
- Bakje tuinkers

In kom eieren loskloppen met slagroom en zout en peper naar smaak. In koekenpan met dikke bodem boter smelten. Eimengsel in pan schenken en op laag vuur al roerend met houten spatel verwarmen, tot ei begint te stollen. Bosuitjes en garnalen erdoor scheppen en geheel nog 1-2 min. bakken tot roerei redelijk stevig is, maar nog wel glanst. Intussen in broodrooster broodjes roosteren. Tuinkers losknippen. Broodjes halveren en iets openduwen. Driekwart van tuinkers over halve broodjes verdelen en roerei erin scheppen. Garneren met toefje tuinkers.



### \* Eiersalade:

#### - Eiersalade met prei (2p):

- 3 eieren
- stukje prei
- 1 stengel bleekselderij
- 1 eetlepel olie
- ± ½ theelepel kurkuma (geelwortel, koenjit)
- ½ theelepel gemalen komijn
- 100 gram diepvries doperwtjes
- 4 bladen ijsbergsla
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt

Kook de eieren in 10 minuten hard. Maak de prei en de bleekselderij schoon. Snijd de prei in smalle ringen en de bleekselderij in boogjes. Fruit de prei en de bleekselderij in de olie zacht. Voeg de kurkuma en komijn toe en bak dit zacht mee tot dit gaat geuren. Voeg de doperwtjes toe en stoof ze in 2 minuten mee gaar. Laat het afkoelen. Was de ijsbergsla en snijd het in smalle repen. Pel de eieren en hak ze in stukjes. Verdun het groentemengsel met de yoghurt en roer er de stukjes ei door.

#### - Eiersalade met worchestersaus

- 6 middelgrote eieren
- 25 g verse bieslook
- 6 el mayonaise
- 1½ tl Franse mosterd
- 1 tl worcestershiresauce

Kook de eieren in 8 min. hard. Giet af en spoel onder koud stromend water. Pel en prak fijn met een vork. Laat 5 min. afkoelen. Snijd de bieslook fijn. Meng de mayonaise, mosterd, worcestershire sauce en ¾ van de bieslook door de geprakte eieren. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Bestrooi de eiersalade met de rest van de bieslook. Variatietip: Vervang de bieslook door basilicum en voeg 30 g geraspte Parmezaanse kaas toe. Of: voeg voor extra smaak 1 tl gerookt paprikapoeder en 50 g fijngesneden peppadews toe. Of: vervang de bieslook door 15 g dille en voeg 100 g gerookte zalmblokjes toe.



## Wraps

De basis: kies voor volkorenwraps. Je kunt deze kant en klaar kopen of zelf maken:

- Wrap met groenten en noten:

- 100 gram volkorenmeel
- 75 gram bloem
- 3 eetlepels olijfolie
- ca. 100 ml water
- 1 dunne prei
- 1 aubergine
- 4 tomaten
- 1 teentje knoflook
- Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 25 gram ongezouten amandelen

Meng het volkorenmeel en de bloem in een kom. Voeg 2 eetlepels olijfolie en het water toe en kneed er een soepel deeg van. Voeg eventueel nog wat water of wat bloem toe. Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 30 minuten (of langer) rusten. Verdeel het deeg in 4 bolletjes. Rol elk bolletje op een met bloem bestoven aanrecht of op een siliconen bakmat dun uit. Verwarm een droge koekenpan en bak de wraps in enkele minuten aan beide zijden gaar maar niet bruin. Neem de wrap uit de pan. Maak de groente schoon. Snijd de prei in ringen en de aubergine en de tomaten in blokjes. Bak de prei zacht in de rest van de olie. Voeg de aubergine en de tomaten toe en pers het teentje knoflook er boven uit. Smoor de groente in 10 minuten zacht. Maak het op smaak met peper en Italiaanse kruiden. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Hak de amandelen grof. Verwarm de wraps in een koekenpan of in de magnetron. Verdeel het groentemengsel en de noten er over. Rol de wraps op.

- Vegetarische burrito:

- 200 gram volkorenmeel
- 150 gram bloem
- 4 eetlepels olijfolie
- ca. 200 ml water
- 1 grote pot kidneybonen
- 1 groene paprika
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout
- 2 eetlepels hot ketchup
- cajunkruiden zonder zout of paprikapoeder
- 150 gram roomkaas light
- 75 gram gemengde sla



Meng het volkorenmeel en de bloem in een kom. Voeg de olijfolie en het water toe en kneed er een soepel deeg van. Voeg eventueel nog wat water of wat bloem toe. Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 30 minuten (of langer) rusten. Verdeel het deeg in 10 bolletjes. Rol elk bolletje op een met bloem bestoven aanrecht of op een siliconen bakmat dun uit. Verwarm een droge koekenpan en bak de wrap in enkele minuten aan beide zijden gaar maar niet bruin. Neem de wrap uit de pan. Bak zo ook de andere wraps. Laat de kidneybonen in een vergiet of zeef uitlekken. Spoel ze met koud water af. Maak de paprika schoon, verwijder de pitjes en snijd hem klein. Meng de bonen en de paprika door de tomatenblokjes. Maak het pittig op smaak met de hotketchup en cajunkruiden. Bestrijk de wraps met roomkaas en leg er wat sla op. Verdeel het bonenmengsel er over en rol de wraps op. Snijd de burrito eventueel in tweeën. Verpak de burrito's per stuk in plastic folie. Bewaar ze in de koelkast. Rol voor het serveren er een servetje om heen.

- Wrap met zalm:

- 200 gram volkorenmeel
- 150 gram bloem
- 4 eetlepels olijfolie
- ca. 200 ml water
- 1 komkommer
- 200 gram roomkaas light
- 200 gram gerookte zalm

Meng het volkorenmeel en de bloem in een kom. Voeg de olijfolie en het water toe en kneed er een soepel deeg van. Voeg eventueel nog wat water of wat bloem toe. Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 30 minuten (of langer) rusten. Verdeel het deeg in 10 bolletjes. Rol elk bolletje op een met bloem bestoven aanrecht of op een siliconen bakmat dun uit. Verwarm een droge koekenpan en bak de wrap in enkele minuten aan beide zijden gaar maar niet bruin. Neem de wrap uit de pan. Bak zo ook de andere wraps. Was de komkommer en snijd hem een keer door. Halveer daarna de stukken een keer in de lengte. Schaaf met een kaasschaaf de helften in dunne repen. Bestrijk de wraps met de roomkaas en verdeel er de zalm over. Leg er de komkommerlinten op. Rol de wraps op. Snijd de wraps eventueel in tweeën. Verpak ze per stuk in plastic folie. Bewaar ze in de koelkast. Rol voor het serveren er een servetje om heen.

**Pancakes** (met blauwe bessen)

- 1 ei
- 45 gram volkorenmeel
- 45 gram zelfrijzend bakmeel
- ½ theelepel bakpoeder
- 100 ml halfvolle melk
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 50 gram blauwe bessen





Breek het ei in een kom en klop het los met een garde of mixer. Voeg het volkorenmeel, het zelfrijzend bakmeel, het bakpoeder en de melk toe en mix tot een glad beslag. Verwarm een eetlepel margarine in een koekenpan. Giet twee hoopjes beslag in de koekenpan en bak ze 2 minuten aan elke kant. Bak de rest van het beslag. Was de blauwe bessen en verdeel ze over de pannenkoekjes.

### **Mugcake** (1 persoon)

- 1 ei
- 1 kleine banaan
- 30 g havermout
- ½ tl vanillepoeder
- 1 el magere kwark

Prak in een mok de banaan. Roer hier het ei door en voeg havermout en vanillepoeder toe. Verwarm de mok 2 minuten in de magnetron (800 watt) tot de mugcake gaar is. Kan ook in de oven op 180 C in een hittebestendig mok 10 tot 12 minuten tot cake goudbruin is.

### **Salade: mix en match**

Hoe bouw je een lekkere salade op:

1. Kies een basis: bijvoorbeeld een soort sla, snijbiet, rode kool of spinazie.
2. Kies nog meer (verse- of diepvries) groenten: broccoli, paprika, sperziebonen, ui, bietjes enz.
3. Kies volkoren granen of peulvruchten: kidneybonen, boekweit, bruine rijst, edamame, groene linzen.
4. Kies voor vis, vlees of vega: ei, kipfilet, falafel, makreel, tofu,
5. Kies een dressing en/of topping: avocado, dressing, pompoenpitten, walnoten, pistachenoten.
6. Kies een extraatje: alfalfa, augurk, olijven, zongedroogde tomaat, granaatappelpitjes.

- Salade van zeekraal, garnalen en krieltjes

- 500 g krieltjes
- 100 g groene aspergetips
- 100 g zeekraal (bakje)
- 1 citroen
- 15 g verse dille
- 1 tl dijonmosterd
- 3 el traditionele olijfolie
- 100 g Hollandse garnal

Boen de krieltjes schoon en kook in 12 min. gaar. Breng een pan water aan de kook en kook de aspergetips in 1 min. beetgaar. Voeg na 30 sec. de zeekraal toe. Giet af en spoel koud onder stromend water. Halveer de citroen. Snijd een helft in parten en pers de andere helft uit. Snijd de



dille fijn. Meng in een ruime kom het citroensap met de dille, mosterd en olie tot een dressing. Breng op smaak met (versgemalen) peper. Giet de krieltjes af en halveer ze. Meng ze door de dressing en laat 5 min. intrekken. Doe de groenten erbij. Verdeel de garnalen erover en serveer met de citroenparten.

#### - Salade van rode kidneybonen

- 1 klein blik kidneybonen (uitlekgewicht ca. 300 gram)
- ½ kleine rode ui
- 1/3 komkommer
- 100 gram kerstomaatjes
- 1 stengel bleekselderij
- 4 takjes peterselie
- 6 blaadjes munt
- citroensap
- 1 eetlepel olijfolie

Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af. Maak de groente schoon. Snijd de ui fijn, het stuk komkommer in blokjes, halveer de tomaatjes en snijd de bleekselderij in smalle boogjes. Was de kruiden en knip ze klein. Meng alles door de kidneybonen en maak de salade op smaak met citroensap, de olijfolie en wat peper.

#### - Pastasalade met basilicumdressing en zalm

- 50 gram volkoren pasta of een rest gare pasta
- 75 gram gare groente zoals prei, sperzieboontjes, doperwtjes of 1 bosuitje en 1 stengel bleekselderij
- stuk komkommer
- 6 kerstomaatjes
- 60 gram gerookte zalm
- 1 teentje knoflook
- ½ bosje basilicum
- 1 eetlepel halfvolle yoghurt
- ½ eetlepel olijfolie
- ca. ½ eetlepel citroensap

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Spoel de pasta in een vergiet onder koud water en laat het goed uitlekken. Maak de groente schoon en snijd het klein. Kook de bleekselderij in een beetje water beetgaar. Was het stuk komkommer en snijd het in blokjes. Was de tomaatjes en halveer ze. Snijd de gerookte zalm in smalle reepjes. Pers het teentje knoflook uit boven een kom en voeg de basilicumblaadjes, de yoghurt en de olie toe. Maak dit fijn met een staafmixer of in de keukenmachine. Meng de groente, de reepjes zalm en de basilicumdressing door de pasta en maak op smaak met citroensap en peper.



## Pitabroodjes

- Pittige rode linzenkoekjes in een pitabroodje (4p)

- 200 g gedroogde rode linzen
- 100 g 3-kleuren quinoa
- 1 tl gemalen komijn
- 5 el tarwebloem
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 3 el harissa (+ extra om te serveren)
- 15 g verse koriander
- 15 g verse munt
- 300 g gesneden witte kool
- 4 el Griekse yoghurt
- 2 el witte balsamicoazijn
- 100 ml arachideolie
- 4 pitabroodjes

Kook de linzen en quinoa in water met zout 10 min. Giet af en laat 3 min. droogstomen. Doe het linzen-quinoamengsel samen met de komijn, 3 el bloem, gerookte paprikapoeder, harissa en koriander in de kom van de keukenmachine. Maal tot een grove puree en breng op smaak met peper en eventueel zout. Laat in 15 min. afkoelen tot kamertemperatuur. Dek af en zet 30 min. in de koelkast. Snijd de blaadjes munt in reepjes. Meng in een ruime kom met de witte kool, 2 el yoghurt en azijn. Breng op smaak met peper. Vorm met natte handen 20 balletjes van de linzenpuree en duw ze een beetje plat tot koekjes van ca. 1½ cm dik. Wentel ze door de rest van de bloem. Verhit de olie in een hapjespan en bak de koekjes in delen 4 min. Keer halverwege. Houd warm op een bord onder een deksel of aluminiumfolie. Bereid ondertussen de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vul de pitabroodjes met de koolsalade en koekjes. Verdeel de rest van de yoghurt erover en serveer direct.

- Pitabroodjes met gegrilde feta peer en tzatziki

- 4 speltpita's
- 2 zoete, sappige handperen
- 3 el olijfolie citroen
- 150 g feta
- 300 g gesneden rodekool
- 150 g peen julienne
- 35 g veldsla
- 150 g koelverse tzatziki

Bereid de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de peren in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd elk kwart in 3 parten. Besprenkel de peer met 1 el olie.



Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de peer 3 min. Keer halverwege. Bewaar op een bord. Gril dan de feta 3 min. en keer halverwege. Meng ondertussen de rodekool, peen julienne en veldsla met de rest van de olie, peper en eventueel zout tot salade. Snijd de pitabroodjes open en schep er wat salade en tzatziki in. Verdeel de peer over de broodjes en verkruimel de feta erover. Serveer de rest van de salade en tzatziki erbij.

#### - Pitabroodjes met Indiase erwtenpuree

- 1 grote ui
- 1/2 rode peper
- 1/2 zakje verse koriander (a 15 g)
- 1 doos spliterwten (500 g)
- 1 theelepel koenjit (gemalen kurkuma, potje a 24 g)
- 1 theelepel djinten (gemalen komijn, potje a 25 g)
- 8 grote shoarmabroodjes
- 2 zakken veldsla (a 75 g)
- 75 g mangochutney (zoet (pot a 340 g))

Ui pellen en fijnsnijden. Rode peper en koriander fijnsnijden. Spliterwten in zeef onder koud stromend water zorgvuldig spoelen en laten uitlekken. Erwten in pan met dikke bodem met 1 1/4 l water, ui, rode peper, koenjit en djinten ca. 35 min. met deksel schuin op pan onder af en toe roeren zachtjes laten koken. Deksel van pan nemen en al roerend nog ca. 5 min. zachtjes tot stevige erwtenpuree laten koken. Naar smaak zout en peper toevoegen. Intussen shoarmabroodjes in broodrooster of oven bruin en knapperig bakken. Broodjes opensnijden, sla erover verdelen en vullen met erwtenpuree. Met koriander bestrooien. Mangochutney erbij serveren.