

## RECEPT KOOKWORKSHOP – HOMEMADE SANDWICH

### RECEPT VOOR 2 SNEDEN BROOD.



#### Ingrediënten

- ✓ 2 sneden brood
- ✓ Handvol veldsla
- ✓ 1 snede kaas
- ✓ 1/8 ui



#### Materiaal

- ✓ Snijplank
- ✓ Snijmes
- ✓ Mes om te smeren
- ✓ Vergiet
- ✓ 2 ingekorte brochettestokjes of tandenstokers.

#### Aan de slag!

- ✓ Pel de ui.
  - ✓ Snijd de ui in 2 en snijd 3 ringen af.
- ✓ Spoel de veldsla af onder stromend water.
- ✓ Voor de liefhebbers: besmeer de boterham met gezond smeervet.
  - ✓ Verdeel de uienringen over de snede brood.
  - ✓ Verdeel een handvol veldsla over de snede brood.
    - ✓ Leg de snede kaas op de boterham.
    - ✓ Snijd de sandwich in 2 driehoeken.
- ✓ Plaats de tandenstokers/ ingekorte brochettestokjes elk in een driehoek.
  - ✓ De sandwich kan nu in de brooddoos.

---

*Tips en seizoengebonden  
variaties op volgende pagina !*

TIPS !

- ✓ De sandwich kan ook gemaakt worden met Turks/Marokkaans brood.
- ✓ Producten van het huismerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

Seizoensgebonden

Volgens het seizoen kan gevarieerd worden met groenten. Zo is het ook **budgetvriendelijker** om seizoensgebonden groenten te kiezen.

herfst	september	paprika; maïs; radijs; spinazie; tomaat; ui; wittekool; wortel; kropsla;
	oktober	komkommer; courgette; kropsla; paprika; radijs; rode biet; spinazie; tomaat; ui; veldsla; witlof; wortel
	november	courgette; rode biet; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
winter	december	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	januari	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	februari	rode biet; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
lente	maart	paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
	april	paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; ui; waterkers; wortel; witlof
	mei	kropsla; paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; ui; waterkers; wortel
zomer	juni	kropsla; paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; tomaat; ui; waterkers; wortel
	juli	
	augustus	