



*Ryud 's Kookboek*



**Sandwich  
recepten 1**

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef is wearing a white hat, a black jacket with a red scarf, and has a mustache. He is giving a thumbs up and waving. To the left of the chef, the text "Ryud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Sandwich recepten 1" is written in a white, bold, sans-serif font.

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelbroodjes. ....	3
Akkie's BLT. ....	4
Appelsandwich. ....	5
Bagels met zalm. ....	6
Bageltosti. ....	7
BLT sandwich.....	8
Boerenkaassandwich met eiersalade. ....	9
Broodbol gevuld met gehakt. ....	10
Christmas club sandwich. ....	11
Citroencakesandwiches met lemon- of orange-curd. ....	12
Lemon curd I. ....	14
Lemon curd II. ....	15
Orange curd. ....	16
Clubsandwich. ....	17
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise. ....	18
Clubsandwich met haringtartaar.....	19
Clubsandwich met paling.....	20
Frisse komkommer-radijssandwiches.....	21
Ice cream cookie sandwiches. ....	22
Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter. ....	23
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen. ....	24
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.....	25
Palingsandwich.....	26
Pastramisandwich. ....	27
Reuzenkruidnoot-ijssandwich.....	28
Sandwich met geitenkaas en tonijn. ....	29
Sandwich met tonijn crème en artisjok. ....	30
Sandwich to go I.....	31
Toast met aardbeien en brie. ....	32
Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek. ....	33
Gebruikte afkortingen. ....	34

## Aardappelbroodjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Porties: 12  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

200 g aardappelen, iets kruimige  
550 g bloem, tarwe-  
50 g boter, room-, ongezouten  
2 eieren  
7 g gist, droge  
225 ml melk, halfvolle  
2 el suiker, kristal-  
1 tl zout

- bakkwast  
- bakpapier  
- pureestamper  
- staande mixer met deeghaken

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 15-20 min. gaar.

Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op.

Stamp de aardappel met de boter en 50 ml kookvocht (per 12 stuks) met de pureestamper tot een gladde puree.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Meng de bloem, de suiker, het zout en de gist in de kom van de staande mixer.

Voeg de aardappelpuree, de helft van de eieren en de melk toe en kneed het in 12 min. tot een elastisch deeg.

Haal het deeg uit de kom en bol het deeg op door de zijkanen naar onderen te vouwen, het deeg een kwartslag te draaien en de handeling te herhalen.

Leg het deeg in een met roomboter ingevette kom, dek die af met een schone, vochtige theedoek en laat het 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het in volume is verdubbeld.

Leg het deeg op je werkblad en druk het platter.

Rek het uit tot een rechthoek van 30 x 40 cm en snijd die in 12 porties (per 12 stuks).

Bol elke portie op zoals eerder beschreven.

Draai de porties op je werkblad met je handpalm tot egale bolletjes.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.

Bedek ze met een schone, vochtige theedoek en laat ze afgedekt 1 tot 1½ uur rijzen tot ze in volume zijn verdubbeld.

Verwarm ondertussen de oven voor op 190°C.

Splits het andere ei (het eiwit gebruik je niet).

Bestrijk de gerezen bolletjes met het eigeel en bak ze in het midden van de oven in 15-18 min. lichtbruin.

Laat ze vervolgens min. 1 uur afkoelen.

### Tip:

Vries het overgebleven eiwit evt. in voor later gebruik.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: 18 min.

Wachttijd: 190 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 230

Eiwit: 7 g

Koolhydraten: 38 g

w/v suikers: 3 g

Natrium: 120 mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: - g

## Akkie's BLT.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Akkie

### Ingrediënten

4-8 sn brood, witte  
en/of bruine  
2-4 pl ham, naar keuze  
2-4 pl kaas, naar keuze  
- komkommer, in plakjes  
- margarine  
- mayonaise, Zaanse  
- tomaat, in plakjes

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de over op grillstand (190°C).  
Snijd de komkommer en/of tomaat in de  
hoeveelheid plakjes die nodig zijn om je  
boterham mee te bedekken.  
Smeer de margarine op de boterhammen, leg  
op de helft van de boterhammen eerst de plak  
ham, gevolgd door de kaas.  
Leg hierop als laatste een boterham  
(ondersteboven).  
Zodra de oven warm is, doe je ze op een  
rooster/plaat en zet op ca. 8 min.  
De boterhammen zijn klaar als de kaas flink  
bubbelt.  
Haal ze uit de oven en beleg ze met  
tomaat/komkommer en maak af met de Zaanse  
mayonaise.

## Appelsandwich.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 appel, friszoete (bijv. Jonagold)  
25 g noten, ongezouten, grof gehakt  
1 el muesli, crunchy  
1 el pindakaas

**Bereidingstijd:** 4 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 409  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 33 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwijder met de appelboor het klokhuis uit de appel.

Snij van de appel 4 ringen van een ½ cm dik.

Besmeer 2 ringen met pindakaas.

Verdeel de noten en muesli over de pindakaas. Leg de andere 2 appelringen erop en druk licht aan.

Je hebt nu appelsandwiches.



## Bagels met zalm.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, Carta-  
Johan

### Ingrediënten

4 bagels  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
125 g roomkaas met  
mierikswortel , verse  
½ zk rucola  
100 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 290  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.  
Halveer de bagels overlangs en leg ze met  
snijvlak naar boven op de bakplaat.  
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in  
1-2 min. goudbruin.  
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas  
en leg op elke helft een toef rucola.  
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3  
cm.  
Leg de repen zalm losjes op de bagels.  
Maal de zwarte peper erboven.

## Bageltosti.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2006-02

### Ingrediënten

2 bagels  
1 el boter  
4 pl ham, rauwe  
1 bl mozzarella (kaas)  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen  
1 tomaat, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 395  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de bagels overlans.  
Snijd de mozzarella en de tomaat in dunne plakjes.  
Beleg de onderste helften van de bagels met plakjes ham, plakjes mozzarella en plakjes tomaat.  
Strooi er de oregano en wat zout en (versgemalen) peper over.  
Leg de bovenste helften van de bagels erop.  
Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Leg de bagels erin en bak ze met deksel op de pan op een matig vuur in 5 min. goudbruin (keer de bagels halverwege met behulp van een schuimspaan voorzichtig om).

### Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

## BLT sandwich.



**Menugang:** High tea,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Laura's bakery,  
OkokoRecepten

---

### Ingrediënten

1 el boter, zachte  
2 sn brood  
2 el mayonaise  
- peper  
2-3 bld sla  
3-4 sn spek, gerookt  
2-3 pl tomaat  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Bak het spek knapperig in een koekenpan.  
Laat het spek uitlekken op keukenpapier.  
Rooster ondertussen de sneetjes brood en besmeer ze met de boter en de mayonaise.  
Bestrooi ze met wat peper en zout.  
Schik de sla, de plakjes tomaat en het spek op een van de sneetjes brood.  
Leg het andere sneetje erbovenop en prik de sandwich met een houten prikker vast.  
Snijd de sandwich door en serveer.

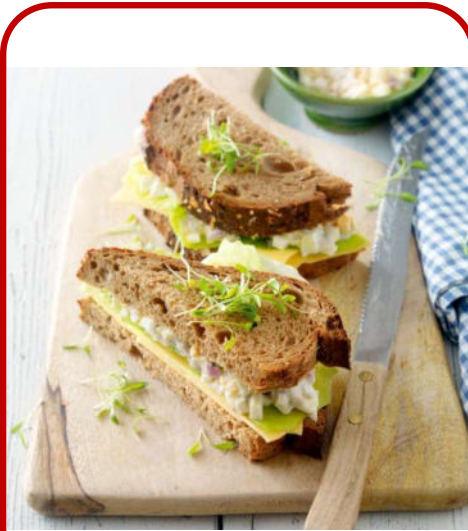
### Tips:

De timing is in dit recept erg belangrijk. De toast en het spek zouden allebei nog warm moeten zijn als je de sandwich serveert. Een BLT die te laat wordt geserveerd, is nog wel lekker, maar niet zo overheerlijk als de BLT die snel wordt bereid en warm wordt geserveerd.

Vervang de mayonaise eens door truffel-mayonaise vermengt met een klein beetje yoghurt.



## Boerenkaassandwich met eiersalade.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

8 sn brood  
6 eieren, scharrel-  
1 snf peper  
4 pl kaas  
3 el saus, ravigotte-  
1 sjalotje  
4 bld sla, krop-  
2 el tuinkers

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 553  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 51 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.  
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.  
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.  
Meng het sjalotje en de ravigottesaus met het ei en breng op smaak met peper.  
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.  
Schep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.  
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.  
Bestrooi ze met de tuinkers.

## Broodbol gevuld met gehakt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2005-02, MyTaste, Smulweb

### Ingrediënten

4 bollen, Italiaanse  
100 ml bouillon, kruiden-  
250 g gehakt, runder-  
100 g gorgonzola  
½ el kruiden, keuken, Italiaanse, gedroogde  
6 olijven, zwarte, zonder pit  
½ el paprikapoeder, milde  
- peper, versgemalen  
1 tomaat  
1 bl tomatenpuree  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Bak het gehakt in een koekenpan zonder vet op matig hoog vuur al omscheppend rul.

Bak de fijngesneden ui 2-3 min. zachtjes mee. Schep de tomatenpuree, de paprikapoeder en de helft van de Italiaanse kruiden door gehakt en bak het 1 min. mee.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. zachtjes sudderen tot het vocht verdampt is.

Breng het gehaktmengsel op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij van de Italiaanse bollen het kapje af en hol de bollen iets uit.

Zet de bollen op de bakplaat en vul ze met het gehaktmengsel.

Verdeel er de olijven, de gorgonzola en de tomaat over.

Strooi er de rest van de Italiaanse kruiden en wat peper over.

Leg de kapjes naast de gevulde bollen.

Bak de gevulde bollen in midden van oven 20-25 min. tot ze knapperig zijn en de kaas gesmolten is.

### Tip:

Lekker met een salade van eikenbladsla en cherrytomaatjes.

**Bereidingstijd:** 40 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 485

**Eiwit:** 24 g

**Koolhydraten:** 46 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 23 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Christmas club sandwich.



Menugang: Brunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Dekamarkt

### Ingrediënten

200 g brie  
6 sn casino  
5 el cranberrycompote  
3 el dressing,  
honingmosterd-  
1 zk groentechips  
100 g kalkoenfilet,  
ovengebakken  
2 el olie, olijf-  
75 g rucola  
1 winterpeen

8 tapasprikkers

### Bereiding.

Verwarm een grillpan op het vuur.  
Bestrijk de sneetjes brood met de olijfolie.  
Grill ze 2 min. per kant, tot ze mooie streepjes hebben en krokant zijn.  
Schil de winterpeen en schaf er dunne plakjes van.  
Snijd de brie in plakken.  
Besmeer 2 sneetjes met de helft van de honingmosterd-dressing.  
Verdeel hierover de plakjes wortel en vervolgens de kalkoenfilet.  
Verdeel de helft van de rucola erover.  
Besmeer nog twee sneetjes met de rest van de dressing.  
Leg deze met de besmeerde kant op de rucola; besmeer de bovenkanten met de helft van de cranberry compote.  
Verdeel de plakjes brie over de compote en verdeel de rest van de rucola erover.  
Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met de rest van de compote.  
Leg deze met de compote naar onderen boven op de rucola.  
Steek in elke sandwich 4 tapasprikkers en snijd ze kruislings door.  
Serveer de sandwiches met de groentechips.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2567  
Energie kcal: 614  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 66 g  
w/v suikers: 31 g  
Natrium: - mg  
Vet: 28 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 12 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: 3 g

## Citroencakesandwiches met lemon- of orange-curd.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 24  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

225 g bakmeel,  
zelfrijzend-  
75 g boter, room-,  
zachte  
1 citroen, rasp van  
4½ ei, losgeklopt in een  
kopje  
100 g margarine,  
plantaardige, zachte  
225 g suiker, basterd-  
witte  
1 zk suiker, vanille-  
1 snf zout  
– boter en bloem of  
zelfrijzend bakmeel

### Bereiding.

*Bij een afternoon tea serveer je hartige sandwiches. Dat is traditie. Om je afternoon tea helemaal af te maken, kun je er ook nog zoete sandwiches bij serveren. Deze citroencakesandwiches bijvoorbeeld. Dat ziet er leuk uit!*

Klop de boter en de margarine romig met de mixer.

Voeg het zout, de suiker en de vanillesuiker toe en klop door totdat er een smeuijge massa ontstaat.

Vermeng één voor één de eieren met de botermix (los elk ei eerst goed op alvorens het volgende toe te voegen).

Roer de citroenrasp door het luchtige eierbeslag.

Zeef het zelfrijzend bakmeel boven de kom en schep het voorzichtig door het deeg (laat zo weinig mogelijk lucht ontsnappen).

Vet een cakevorm met een bodem van ±25 cm in met boter en bestuif hem vervolgens met een dun laagje bloem.

Schep het beslag in de cakevorm.

Bak de cake op 160°C (conventionele oven) in ±70 min. gaar en zeer licht bruin (de cake is gaar zo gauw een erin gestoken satépen er schoon uit komt).

Bak de cake niet te lang (hij moet nog een beetje sappig en spekkig blijven en nauwelijks korstjes hebben).

Stort de cake op een rooster en laat hem goed afkoelen.

Als de cake in het midden heel sterk gerezen is en aan de zijkanten wat minder, snijd de midden-bovenkant er dan vanaf (de bedoeling is dat je er mooie (bijna) vierkante plakjes van kunt snijden).

Snijd de cake in plakjes, die wat dunner zijn dan normaal.

Bestrijk de helft van de plakjes met een lekker laagje lemoncurd of orangecurd (zie recepten).

Dek af met de resterende plakjes.

Snijd alle cakegebakjes diagonaal door, zodat je prachtige sandwiches krijgt (het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.

### Tips:

Je kunt de cake makkelijk een dag van tevoren al maken. Bewaar hem na afkoeling afgedekt buiten de koelkast. Vorm de sandwiches liefst pas op de dag van de afternoon tea, al zijn de sandwiches een dag later ook nog lekker.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Lemon curd I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Laurasbakery.nl

### Ingrediënten

125 g boter, room-,  
ongezouten  
2 citroenen, rasp van  
2 citroenen, sap van (ca.  
130 ml)  
2 eieren, geklutste  
200 g suiker, kristal-,  
fijne

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Rasp de citroenen en pers ze uit.  
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te verwijderen.  
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in een kom.  
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom dus op een pan met een laagje kokend water. Zet het vuur niet te hoog.  
Laat de ingrediënten in de kom smelten en roer rustig door tot een gladde massa.  
Als alle boter is gesmolten voeg je het citroensap toe, roer dit door het mengsel en voeg dan ook de eieren toe.  
Nu is het een kwestie van geduld.  
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog genoeg water in je pannetje zit.  
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon curd steeds wat dikker wordt.  
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft is hij goed.  
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt ongeveer 20 min.  
Giet de lemon curd in een schaal om af te koelen (ik maakte een grote portie, voor dit recept is een kleine schaal voldoende).  
Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook nog verder in tot de uiteindelijke juiste dikte.  
Wanneer de lemon curd helemaal is afgekoeld doe je het in een pot die je in de koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee weken goed.



## Lemon curd II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 12  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

150 g boter, room-,  
ongezouten  
2 citroenen  
2 eieren, middelgrote  
125 g suiker, basterd-,  
witte

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 147  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 15 mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 7 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pers de citroenen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is. Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het citroen-botermengsel toe. Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook. Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de lemon curd in een schone pot.

### Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de lemon curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

## Orange curd.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

150 g boter, room-,  
ongezouten  
2 tl citroensap  
2 eieren, middelgrote  
2 sinaasappelen  
125 g suiker, basterd-,  
witte

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 147  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 15 mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 7 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pers de sinaasappelen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is. Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker. Voeg, al roerend, het sinaasappel-botermengsel toe. Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan. Breng al roerend op laag vuur aan de kook. Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is. Schenk de orange curd in een schone pot.

### Tips:

Ook lekker bij de scones.  
Je kunt de orange curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

## Clubsandwich.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carola's recept-  
idee

### Ingrediënten

12 sn brood, casino-  
4 pl kaas, bieslook- (of  
kruiden-)  
150 g kaasspread  
12 pl kipfilet, gerookte  
4 bl lollo rosso  
- peper  
1/2 rettich  
- tabasco  
2 tomaten, vlees-  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Roer de kaasspread los met wat Tabasco, zout en peper.  
Besmeer 4 boterhammen met de spread.  
Beleg de boterhammen met de kipfilet.  
Leg wat lollo rosso op de kipfilet.  
Leg 3 schijfjes rettich op de lollo rosso.  
Leg daarop weer 4 boterhammen besmeerd met de kaasspread.  
Leg op de kaasspread een plak kaas.  
Leg op de kaas een schijf tomaat.  
Leg op de tomaat weer wat lollo rosso.  
Sluit af met de laatste boterham.  
Snijd de sandwiches diagonaal door.  
Steek door de helften een (saté)prikker.

## Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



**Menugang:** Brunch-, lunch-, picknickgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

12 sn brood  
1 citroen, geraspt en uitgeperst  
150 g fricandea  
50 g kaaskrullen, Parmezaanse  
30 g kappertjes  
5 el mayonaise, yoghurt-  
- peper  
5 g peterselie  
1 krp sla  
1 tomaat, in plakken  
100 g tonijn, uit blik  
1 ui, rode, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.  
Breng de mayo op smaak met peper en zout.  
Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.  
Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.  
Verdeel de fricandea over 4 boterhammen.  
Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.  
Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.  
Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.  
Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

### Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.  
Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Clubsandwich met haringtartaar.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Geert

### Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)  
1 el bieslook, verse,  
gehakte  
- boter  
6 sn brood, rogge-,  
Brabants  
3 el crème fraîche  
2 haringen  
8 drp jenever  
- peper  
½ bs radijs  
1 sjalot  
- slablad  
- tuinkers

### Bereiding.

Snijd de haring-filets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes. Hak de haring grof. Snijd de appel en radijs in piepkleine blokjes. Hak het sjalotje. Meng dit alles met de crème fraîche, jenever en bieslook. Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper. Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter. Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover. Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op. Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood. Snijd de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Clubsandwich met paling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Slank**  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

6 sn brood, wit-  
¼ komkommer, in  
plakjes  
4 bld lollo rosso  
200 g palingfilet,  
gerookte  
3 el saus, remoulade (of  
mierikswortelsaus)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Smeer 2 sneetjes (geroosterd) brood met 1/3 van de saus en verdeel er de 1/2 van de lollo rosso, komkommer en paling over.  
Besmeer weer 2 sneetjes brood met 1/3 van de saus en leg dit sneetje op elke sandwich.  
Beleg opnieuw met de overgebleven lollo rosso, komkommer en paling.  
Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met saus en leg deze met de besmeerde kant naar beneden op de stapel.  
Snijd diagonaal door en stop er een prikker in.

### Tip:

Serveer eventueel met een handje chips of wat frietjes.



## Frisse komkommer-radijssandwiches.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

½ komkommer  
1 bs radijsjes  
300 g sandwich-brood  
4/5 pt sandwichspread,  
naturel (à 300 g)

### En verder:

1 broodtrommel

### Bereiding.

Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.  
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.  
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag sandwichspread.  
Verdeel de radijs, de komkommer en de radijsblaadjes over de sandwichspread.  
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met de laatste plak brood.  
Snijd het brood in 8 brede repen.  
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar aan.  
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de koelkast.

21

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1327  
**Energie kcal:** 316  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 40 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Ice cream cookie sandwiches.



Menugang: Gebak,  
nagerecht  
Keuken: -  
Stuks: 6  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Deen 2020-05

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
160 g bloem  
120 g boter, zachte  
30 g cacao poeder  
1 ei  
1 l ijs, room-  
- sprinkels  
(gebaksdecoratie)  
75 g suiker  
100 g suiker, basterd,  
bruine  
1 zk suiker, vanille-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Meng in een ruime kom de boter met de basterdsuiker, suiker en vanillesuiker tot een romig mengsel.  
Voeg vervolgens het ei, de bloem, het bakpoeder, de cacao en een snuf zout toe en meng tot een glad en dun deeg.  
Draai 12 balletjes van het deeg en leg deze met genoeg tussenruimte op de bakplaat (de koekjes lopen uit tijdens het bakken).  
Bak de koekjes in de oven in circa 12 min. gaar en goudbruin.  
Laat ze afkoelen op een rooster.  
Schep met een (ijs)lepel bollen van het ijs en verdeel steeds tussen 2 koekjes.  
Garneer de zijkanten met gebaksdecoratie en serveer direct.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 565  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 69 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 28 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 17 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 0,2 g

## Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat

### Ingrediënten

200 g boter, room-,  
zachte  
16-20 sn brood,  
krenten-, dunne  
(vierkant)  
80 g suiker, poeder-  
4 el Grand Marnier

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Klop een luchtige boter van de roomboter, de poedersuiker en de Grand Marnier. Proef en voeg eventueel nog wat poedersuiker en/of Grand Marnier toe. Snijd de korstjes van het krentenbrood. Zorg er daarbij voor dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan. Besmeer de helft van de sneetjes met een genereuze laag Grand Marnier-boter. Dek af met de resterende sneetjes. Snijd de boterhammetjes diagonaal door. Snijd de driehoekjes daarna nog een keer door, zodat je mini-sandwiches krijgt. Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier. Leg de sandwiches op een schaal en dek deze tot gebruik goed af. Bewaar de sandwiches buiten de koelkast.

## Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Zweedse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Vis culinair,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
2 el bieslook, gesneden  
250 g garnalen,  
Hollandse  
12 sn knäckebröd  
½ komkommer  
6 el olie, sla-  
- peper, versgemalen  
5 el room, zure  
- sla, gemengde  
- zout

### Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout. Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.

Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.

Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.

Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.

Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 380

Energie kcal: 90

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat

### Ingrediënten

10 sn brood,  
meergranen- (zo  
vierkant mogelijk)  
2 eieren  
1 kipfilet, gerookte,  
grote  
3 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
3 el room, slag-, lobbij  
geklopt  
1 ds tuinkers  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).  
Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.  
Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.  
Scheep de eiersnippers erdoorheen.  
Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.  
Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.  
Snijd de korstjes van het meergranenbrood. Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.  
Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.  
Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers. Dek af met de andere 5 sneetjes brood. Druk de sandwiches goed aan.  
Snijd de boterhammetjes diagonaal door. Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.  
Leg de sandwiches op een schaal en dek deze goed af met huishoudfolie.  
Zet de schaal minimaal een half uur in de koelkast, zodat de sandwiches koud worden.

### Tips:

Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast. Ook kun je dan al de kipfilet snijden. Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat je ze samengesteld hebt. Anders wordt de tuinkers te slap.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Palingsandwich.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: ESF**

### Ingrediënten

- alfalfa  
- bieslook  
- boter, room-  
4 sn brood, Casino-  
- komkommerplakjes,  
enkele  
70-100 g palingfilet  
- sla, ijsberg-,  
fijngesneden  
1 tomaatschijfje

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Laat de paling eerst op kamertemperatuur komen.  
Snijd elk reepje paling in 3 stukjes.  
Rooster de sneetjes brood licht.  
Besmeer de sneetjes brood met roomboter.  
Beleg de sneetjes brood met de fijngesneden ijsbergsla en stukjes paling.  
Stapel de sneetjes brood op elkaar met bovenop een plakje komkommer en een schijfje tomaat.  
Prik het geheel vast met een lange cocktail-prikker.  
Garneer het met wat alfalfa en bieslook.



## Pastramisandwich.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

1 avocado  
12 boterhammen, witte  
1 citroen  
4 eieren  
4 pl kaas, jong belegen  
- kip- of kalkoenfilet,  
gesneden  
- kruiden, Provençaalse  
200 pastrami, runder-  
4 el mayonaise  
1 el mosterd  
- sla, veld-  
2 tomaten

### Bereiding.

Kook de eieren.  
Rooster het brood.  
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje  
in de hoek van 4 sneetjes toast.  
Bak de pastrami 2 min. in een hete koekenpan.  
Laat de pastrami uitlekken op keukenpapier.  
Maak de avocado schoon.  
Snijd de avocado in plakken.  
Besprenkel de avocadoplakken met wat  
citroensap.  
Meng de mosterd met de mayonaise.  
Besmeer 4 sneetjes toast met het  
mayonaisemengsel.  
Beleg de 4 sneetjes met veldsla, een plakje  
kippenborstfilet en avocado.  
Bestrooi de avocado licht met peper en zout.  
Leg hierop nog een sneetje toast.  
Besmeer de toast met het mayonaisemengsel.  
Beleg de sneetjes toast met veldsla, tomaat,  
pastrami en kaas.  
Leg het sneetje toast met het gat bovenop.  
Leg een ei in het gat.  
Maak er met 2 satéprikkers een stevig geheel  
van.  
Snijd de sandwiches tussen de prikkers in  
schuin doormidden.

### Tip:

Met gekleurde gekookte eieren leuk voor de  
Paasdis.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Reuzenkruidnoot-ijssandwich.



**Menugang:** Gebak, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

50 g chocolade, witte  
300 g deeg, kruidnoten-,  
kant & klaar (koelvers)  
150 g ijs, vanille-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 12 min.  
**Wachttijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 460  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 59 g  
**w/v suikers:** 37 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,7 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Rol het deeg uit tot een dikte van ca. 2 cm.  
Snijd het deeg in 8 plakjes van 5 cm.  
Draai balletjes van de plakjes, druk ze iets plat en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Zorg voor voldoende afstand (2-3 cm) tussen de koeken, want ze lopen iets uit tijdens het bakken.  
Bak ze ca. 12 min. in het midden van de oven.  
Laat ze 15 min. afkoelen.  
Haal ondertussen het ijs uit de vriezer.  
Hak de chocolade in dunne schilfers met een scherp mes.  
Leg de chocolade en het ijs tot gebruik in de koelkast.  
Schep met de ijsbolschep een bol vanille-ijs op de helft van de kruidnotenkoekjes.  
Besprenkel ze met de witte-chocolade-schilfers.  
Dek ze af met de andere helften en serveer direct.

## Sandwich met geitenkaas en tonijn.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje

**Keuken:** -

**Personen:** -

**Sterren:** \*

**Snel / Slank**

**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

- geitenkaas, zachte
- 1 bjl tonijn
- walnotenolie
- witbrood of toast

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

(Rooster het brood).

Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.

Bedek de geitenkaas met tonijn.

Druppel er wat walnotenolie op.

### Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

## Sandwich met tonijncrème en artisjok.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

100 g artisjokhartes  
(blik), in plakjes  
4 sn brood, donkerbruin  
125 g crème fraîche  
1 el kappertjes  
2 el kruiden, Italiaanse,  
verse, fijngesneden  
- peper  
½ kr sla, ijsberg-  
1 bjl tonijn (200 g)  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 245  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

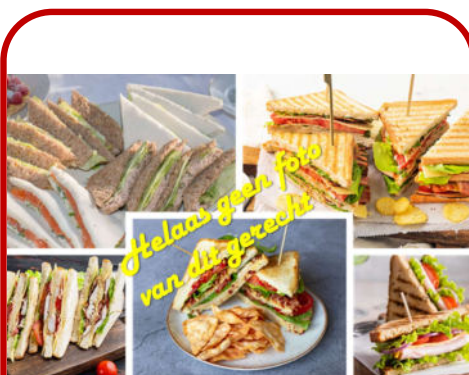
### Bereiding.

Pureer met een staafmixer de tonijn.  
Roer de crème fraîche door de tonijn.  
Roer de kruiden door de tonijn.  
Breng de tonijncrème op smaak met peper en zout.  
Beleg het brood met ijsbergsla.  
Besmeer de ijsbergsla dik met de tonijncrème.  
Verdeel de artisjokhartes en kappertjes over de tonijncrème.  
Leg het brood met de besmeerde kanten op elkaar.  
Snijd het brood schuin doormidden.

### Tip:

Ingepakt in aluminiumfolie uitstekend geschikt voor een picknick.

## Sandwich to go I.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 sn brood  
1 ei  
1 pl kaas  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
2 pl serranoham òf  
parmaham  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 245  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

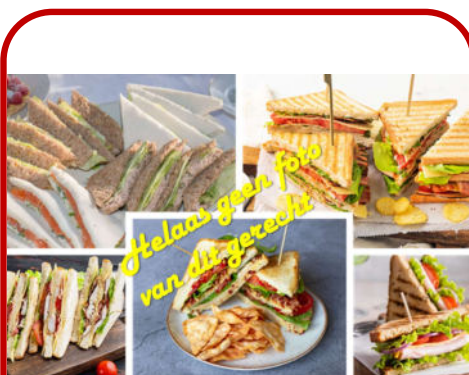
### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.  
Leg daar de 2 plakjes ham in.  
*Het vuur niet te hoog zetten!!!*  
Breek het ei over de ham.  
Bak dit eventjes.  
Spreid het eiwit een beetje over de ham.  
Breek ook de dooier en spreid die mee over de ham.  
Bestrooi het geheel met peper en zout naar smaak.  
Leg de kaas op het ei.  
Leg er een snee brood op.  
Wacht tot de kaas begint te smelten.  
Leg de andere snee brood op het bord.  
Laat het gebakken ei op de snee brood glijden.  
Snijd de aldus verkregen sandwich diagonaal door.

### Tip:

Zowel warm als koud te serveren.

## Toast met aardbeien en brie.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

15 aardbeien  
1 el azijn, balsamico-  
2-3 basilicumblaadjes,  
verse  
- boter  
200 g brie, room-, verse  
1 brood, ciabatta, groot  
(of ander stokbrood)  
1 tl citroenrasp

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de aardbeien in plakjes en meng met de  
citroenrasp en balsamicoazijn.  
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes en meng  
deze ook door de aardbeien.  
Snijd het brood in stukken en besmeer met een  
beetje boter.  
Snijd de brie in plakjes en beleg de sneetjes  
brood hiermee.  
Verdeel de aardbeien over de brie en stap dan 2  
broodjes voorzichtig op elkaar.  
Zet ze op een met bakpapier bekleedde  
bakplaat nog 10 min. in de oven, zodat de brie  
zacht word.  
Serveer ze lauw.



## Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek.



Menugang: Afternoon tea, lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / Slank  
Bron: AllerHande 2003-11

### Ingrediënten

4 sn brood, volkoren-, donker, Twents  
1 kipfilet, gerookte  
- mayonaise, mosterd-  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 pl spek, ontbijt-, uitgebakken  
2 tomaten, grote  
1 bkj tuinkers

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met de mosterdmayonaise.  
Leg op 2 sneetjes elk 2 plakjes uitgebakken ontbijtspek.  
Verdeel er de plakjes kipfilet over en dek af met plakjes tomaat en tuinkers.  
Maal er zwarte peper over en leg de andere sneetjes erop.  
Snijd de sneetjes diagonaal door.  
Druk de sandwiches iets aan.

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24