

Recept Broodje gezond

Aantal personen: 1

1. Ingrediënt	2. Hoeveel heb je nodig?
Hard broodje	1
Blaadje sla	1
Hardgekookt ei	1
(kleine) tomaat	1
Komkommer	1/8
Mayonaise	1 eetlepel
Kaas	1 plakje
Ham	1 plakje

1. Stap	2. Bereidingswijze	3. Apparatuur en materialen	4. tijd
1	Was de tomaat en snij de tomaat in 4 schijfjes.	Mes, snijplank	1 minuut
2	Was de komkommer en snij de komkommer in 4 schijfjes.	Mes, snijplank	1 minuut
3	Was de blaadjes sla en leg ze op een schone handdoek.	Handdoek	1 minuut
4	Pel het ei en snij het met de eiersnijder in plakjes.	Eiersnijder	2 minuten
5	Snij het broodje open, maar niet door.	Mes, snijplank	1 minuut
6	Besmeer het broodje met mayonaise.	Mes	1 minuut
7	Beleg het broodje met sla, tomaat, kaas, ham, ei en komkommer	-	1 minuut
Totale tijd			8 minuten