SMOS GEZOND – KOOKLES 4

Broodje Martino

Ingrediënten

60 g	américain natuur
2 koffielepels	ketchup
10 g	fijngesnipperde ui
10 g	peterselie
	tabasco
20 g	minarine met een goede vetzuursamenstelling
8 sneden	meergranenbrood
2	tomaten
4	augurken
4 blaadjes	sla

Bereidingswijze

Meng américain, ketchup, fijngesnipperde ui en peterselie. Doe voor een pikante smaak wat tabasco erbij. Bestrijk 2 sneden brood met een mespunt minarine. Bestrijk met de préparé en vervolgens de in schijfjes gesneden tomaat en augurk, werk af met een blaadje sla. Dek af met een tweede snede brood.

Broodje Tonijntino

Ingrediënten, voor 4 personen

80 g	tonijn in eigen nat
4 koffielepels	light dressing
1	gekookt ei
10 g	fijngesnipperde ui
8 sneden	volkorenbrood
40 g	minarine met een goede vetzuursamenstelling
2	tomaten of perziken (vers of uit blik op eigen sap)
4 blaadjes	fijngesneden sla

Bereidingswijze

Meng de tonijn en dressing met het in stukjes gesneden ei en de fijngesnipperde ui. Beleg 2 boterhammen eerst met een mespunt minarine. Bestrijk vervolgens met de tonijnsla, schijfjes tomaat of perzik en tenslotte met een blaadje sla. Dek ze af met een snede brood.

Broodje Fit

Ingrediënten, voor 4 personen

8 sneden	volkorenbrood
80 g	magere verse kruidenkaas
80 g	schijfjes komkommer
2	tomaten in schijfjes
2	lente-uitjes
4 blaadjes	sla

Bereidingswijze

Beleg het brood met de ingrediënten. Indien gewenst, dun besmeerd met minarine.