

Werkblad 10

Het recept - Een verpletterende sandwich!

Ingrediënten (voor 4 broodjes)

- 4 volkoren broodjes
- 4 radijsjes
- komkommer (een stukje van ongeveer 5 cm.)
- de helft van een kleine wortel
- 2 bloemkoolroosjes
- de helft van een kleine rode paprika
- de helft van een appel
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 takjes kruiden (zoals dille, peterselie, bieslook of basilicum)
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 2 eetlepels roomkaas
- halvarine

Keukenbenodigdheden

- broodmessen
- snijplankjes
- smeermessen
- aardappelschilmesjes
- grote kom
- klein schaaltje
- schone theedoeken
- deegrollers
- eetlepel
- scharen



Aan de slag

1. Pak een snijplank en een broodmes en halveer de broodjes.
2. Snijd de radijsjes doormidden. Snijd alle helftjes weer in drie stukken en leg in de grote kom.
3. Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Snijd elke helft weer in 5 stukjes en leg in de grote kom.
4. Snijd de wortel in 8 gelijke stukken en leg in de grote kom.
5. Breek de bloemkoolroosjes in kleine stukjes en voeg ook toe aan de groenten in de grote kom.
6. Snijd de paprika doormidden. Verwijder de zaadlijsten aan de binnenkant en snijd de helft van de paprika in reepjes. Snijd de reepjes weer in stukjes en leg in de grote kom.
7. Halveer de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de appel in 8 gelijke stukjes, voeg toe aan de groenten in de grote kom.
8. Leg een schone theedoek op een snijplank. Leg alle groenten en de stukjes appel in het midden van de theedoek.
9. Vouw elke hoek van de theedoek naar binnen zodat alle ingrediënten ingepakt zijn in een soort pakketje. Zorg dat er geen gaatjes zijn zodat de groenten niet kunnen ontsnappen, pletten maar!
10. Sla rustig met de deegroller op de theedoek met groenten. Blijf net zo lang slaan totdat de groentesappen lekker vrij komen en de groenten in kleine stukjes uiteen vallen. Open tussendoor de theedoek om te kijken of je groenten al klein genoeg zijn. Zijn ze nog te groot? Maak er dan weer een pakketje van en sla nog even door.
11. Voeg nu de balsamicoazijn en olijfolie samen in een schaaltje. Dit wordt de dressing.
12. Knip de kruiden in kleine stukjes en voeg deze toe aan de dressing. Voeg ook de zonnebloempitten toe.
13. Leg alle groenten weer in de grote schaal. Besprenkel de groentemix met de dressing. Om alles goed te laten mengen kun je het mengsel met je handen even omscheppen.
14. Besmeer de broodjes eerst met een dun laagje halvarine. Besmeer vervolgens de boven en onderkant van de broodjes met de roomkaas.
15. Verdeel nu de groentemix over de broodjes en aanvullen maar!