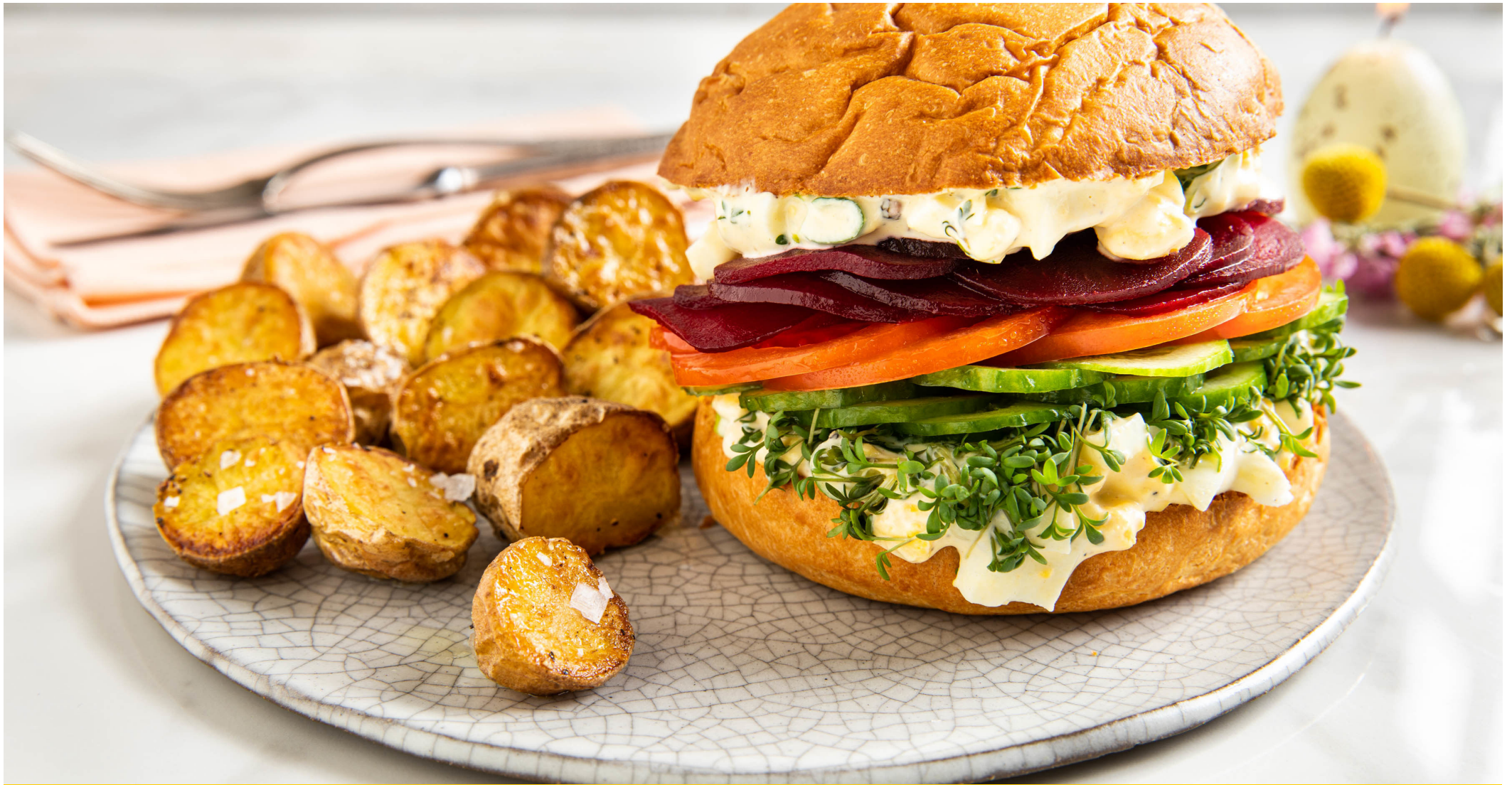




Pasen: regenboogsandwich

met eiersalade en gebakken aardappeltjes



20-30min



2 personen

Wist je dat het heel gezond is om zo veel mogelijk verschillende kleuren groenten te eten? Met deze regenboogsandwich zit je dus helemaal goed. En hij ziet er ook nog eens prachtig uit. We beleggen 'm daarnaast met romige eiersalade en serveren er knapperig gebakken aardappeltjes bij. Zo heb je een volwaardige, én uiteraard hele smakelijke maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 2 eieren³
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 2 sachets mayonaise^{3,10}
- 1 sachet mosterd¹⁰
- 1x tuinkers
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 2 brochebroodjes^{1,3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt de rest van de bieten in een smoothie verwerken, combineer bijv. met banaan en frambozen of appel, citroen en gember.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 941kcal, vet 41.2g, koolhydraten 105.4g, eiwit 28.2g



1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **krieltjes** doormidden en spreid ze uit over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Rooster de **krieltjes** 20-25min tot ze goudbruin en gaar zijn.



4. Eiersalade samenstellen

Pel de **eieren** en hak ze fijn of verkruiemel met je handen. Meng ze met de **mayonaise**, **helft van de mosterd**, de **bosui**, **helft van de tuinkers**, **1el yoghurt**, een snuf zout en wat peper.



2. Eieren koken

Doe de **eieren** in een kleine kookpan met voldoende warm water. Breng het water aan de kook en kook 7-8min. Giet af en laat de **eieren** in een kom koud water schrikken.



5. Broodjes toasten

Snijd de **broodjes** open en bak ze in 3-4min op een rooster in de oven af.



3. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in dunne schijfjes en de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **minikomkommer** en **2 bieten** in schijfjes. Bewaar de **rest van de bieten** voor een ander recept (**zie tip, links**).



6. Sandwich samenstellen

Besmeer de snijvlakken van de **broodjes** met wat **eiersalade** en beleg de onderste broodhelft als volgt: wat **tuinkers** en dan schijfjes **komkommer**, **tomaat** en **biet**. Klap de **broodjes** dicht en serveer ze met de **krieltjes**. Je kunt de **rest van de yoghurt** (op smaak gebracht met wat peper en zout) als **dip** erbij serveren.