

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
3 sneeën brood (bv. casino wit)
15 gr kaas
15 gr gerookte kipfilet
15 gr bacon
4 plakken komkommer
4 plakken tomaat
1 augurk
15 gr fritessaus
15 gr magere yoghurt
5 gr bieslook

CLUB SANDWICH MET BIESLOOKMAYONAISE

Bevat per portie: Kcal: 435 | Eiwit: 20,0 gr | Koolhydraten: 58,5 gr | Vet: 13,0 gr | Vezels: 3,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Bak de bacon in een koekenpan (zonder olie) totdat hij mooi bruin kleurt. Laat hem uitlekken op een keukenpapiertje.
• Snij de tomaat, komkommer en augurk in dunne plakken.
• Hak die bieslook fijn en maak de bieslookmayonaise door de fritessaus, yoghurt en bieslook met elkaar te mengen. Voeg er voor wat extra smaak ook een draaitje peper aan toe.
• Besmeer één snee brood met de bieslookmayonaise. Leg daarop de kaas, komkommer, augurk en bacon.
• Besmeer nog een snee brood met de bieslookmayonaise en leg deze op de 'stapel'. Doe hierop de gerookte kip en tomaat.
• Leg de derde snee brood er bovenop en snij de sandwich schuin doormidden.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt het brood ook eerst even licht roosteren voordat je de sandwich gaat maken. Zelf vind ik ze ongeroosterd het lekkerst, maar smaken verschillen.
• Gebruik je liever bruin of volkoren brood dan is dat natuurlijk ook prima. Het is zelfs gezonder. :)

De 'lage' variant van dit recept

Gebruik de volgende hoeveelheden om uit te komen op 302 Kcal per persoon:
• 2 sneeën brood (bv. casino wit)
• 10 gr kaas
• 10 gr gerookte kipfilet
• 10 gr bacon
• 4 plakken komkommer
• 4 plakken tomaat
• 1 augurk
• 10 gr fritessaus
• 10 gr magere yoghurt
• 3 à 4 gr bieslook

De voedingswaarden per persoon zijn dan als volgt:
• Kcal: 302
• Eiwit: 13,7 gram
• Koolhydraten: 41,6 gram
• Vet: 9,0 gram
• Vezels: 3,1 gram