

## Recept broodje gezond

### INGREDIËNTEN

- 1 wit/bruin bolletje
- 1 ei, hardgekookt en in plakjes
- 1 plak kaas
- 1 plak ham of kipfilet
- Paar plakjes komkommer
- Paar plakjes tomaat
- Handje sla
- Boter



### BEREIDING

Heb je je handen gewassen!

Is de werkomgeving schoon?

Leg eerst al je materiaal klaar:

- broodplank
- mes
- boodschappen die je gedaan hebt

**Let op! Heb je kaas of vleeswaren aangeraakt en ben je er mee klaar? Was dan weer je handen voordat je iets anders pakt!**

Snijd het broodje voorzichtig open met een scherp mes en besmeer één kant met boter.

Snijd de tomaat en komkommer in dunne plakjes.

Kook in een pannetje de eieren. Als het water kookt, moeten de eieren er nog 6 minuten in blijven.

Giet het water voorzichtig af en spoel de eieren na met koud water.

Pel de eieren en gebruik de eiersnijder om er dunne plakjes van te maken.

Beleg de onderkant van het broodje in deze volgorde met sla, kaas, ham/kipfilet, tomaat, komkommer en ei.

Klap het broodje dicht en vouw er een servetje onder. Leg het broodje in de mand/doos.

