

Pistoletje gezond

Hier treft je het recept voor een lekker pistoletje gezond. Alle ingrediënten en respectievelijke calorieën per ingrediënt tref je naast of onder de foto van het pistoletje gezond. Het recept vind je onder de foto.



Een pistoletje met gezond doet het altijd goed. Zelfs bij mensen die niet eens zo van groenten of rouwkost houden. De combinatie van knapperige sla en o.a. sappige tomaat maken het tot 1 van de favorieten in menig buffet of lunch. Al naar gelang van smaak kan worden geëxperimenteerd met verschillende hartige ingrediënten.

Ingrediënten en kosten pistoletje gezond

Ingrediënt	Kcal	Kosten
Pistoletje	130	€ 0,30
Boter 7-8gr	26,5	€ 0,03
1 plakken Kaas 23gr	88	€ 0,15
1 plak ham 13gr	22	€ 0,15
Gesneden ijsbergsla 5gr	0,5	€ 0,05
3 schijfjes tomaat 84gr	13,5	€ 0,19
3 schijfjes komkommer 27gr	2	€ 0,05
3 schijfjes ei 15gr	23	€ 0,08
Totalen p/st.	305	€ 1,00

Bereiding

Snij het pistoletje in de lengte bijna helemaal door. Doe dit door het pistoletje op zijn kant te leggen en onder je vingers door te snijden. Besmeer het pistoletje aan 1 zijde met boter en leg 1 plak kaas en 1 plak ham zodanig tussen het pistoletje dat ze het hele broodje van voor tot achter beleggen. Leg een laagje gesneden ijsbergsla bovenop de kaas en ham. Verdeel 3 schijfjes tomaat over het pistoletje gevolgd door komkommer en ei. Naar smaak kan mayonaise, ketchup of peper en zout worden toegevoegd. Eet smakelijk!