

Inhoud

panini 7

wraps 47

sandwiches 91

register 120



PANINI

met kip, bleekselderij en pistachenoten

- 4 dikke sneeën wit of volkorenbrood om te roosteren
- 2-3 el mayonaise, uit de winkel of zelfgemaakt (zie blz. 42)
- 120 g gebraden kip, in plakken
- 1 stengel bleekselderij, in dunne ringetjes
- 2-3 el pistachenoten, gepeld en geroosterd zout en versgemalen zwarte peper

Voor 2 personen • Voorbereiding 10 minuten •
Bereidingstijd 5-10 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Laat een tostiapparaat of paninigrill matig warm worden.
2. Leg de sneeën brood op een werkblad. Leg een kom met een doorsnee van 8-10 cm omgekeerd op het brood en snijd daarlangs rondjes uit.
3. Besmeer het brood met mayonaise. Beleg twee rondjes met kip en leg er bleekselderij en pistachenoten op. Breng op smaak met peper en zout. Leg de resterende rondjes brood erop.
4. Rooster de broodjes 5-7 minuten tot ze knapperig en goudbruin zijn en de vulling heet is. Serveer de panini warm.



PANINI

met prosciutto en zongedroogde tomaat

- 2 dikke plakken aubergine, met vel
- 2 ronde meergranenbroodjes
- 2 grote plakken mozzarella
- 2 grote dunne plakken prosciutto (of ham)
- 4 zongedroogde tomaten, kleingesneden versgemalen zwarte peper

Voor 2 personen • Voorbereiding 10 minuten •
Bereidingstijd 10-20 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Laat een tostiapparaat of paninigrill matig warm worden.
2. Gril de aubergineplakken in een voorverwarmde grillpan op hoog vuur in 5-7 minuten gaar.
3. Snijd de broodjes open en beleg ze met de aubergine en mozzarella. Vouw de prosciutto op de kaas en leg de zongedroogde tomaten erop. Bestrooi met peper. Dek alles af met de bovenste helft van de broodjes.
4. Rooster de broodjes 5-7 minuten tot ze knapperig en goudbruin zijn en de kaas gesmolten is. Serveer de panini warm.



WRAPS met falafel en salade

- 4 Libanees platbrood of pitabroodjes
- 120 ml mayonaise, uit de winkel of zelfgemaakt (zie blz. 42)
- 1 krop romainesla, in repen
- 2 tomaten, in plakken
- 1 kleine zoete rode ui, in ringen
- 1 rode paprika, ontdaan van zaden en zaadlijsten en in repen
- 8-12 falafels (zie blz. 88)

Voor 4 personen • Voorbereiding 20 minuten + 2 uur rusten •
Bereidingstijd 15 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Verwarm het brood in een droge koekenpan op halfhoog vuur.
2. Besmeer het brood met mayonaise en leg de sla erop. Eindig met de tomaten, ui, paprika en falafel. Rol het brood op en serveer de wraps warm.



WRAPS met gehakt en baba ganoush

- Gehakt
- 1 el gemalen komijn
 - 750 g mager rundergehakt
 - 1 rode ui, fijngesnipperd
 - 35 g broodkruim gemaakt van brood van een dag oud
 - 2 rode rawitpepertjes, van zaadjes ontdaan en in dunne ringetjes
 - 7½ g grof gehakte korianderblaadjes
 - 1 groot ei, losgeklopt zout en versgemalen zwarte peper
 - 60 ml plantaardige olie

- Wraps
- 1 bos rucola
 - 1 bosje munt, blaadjes losgehaald
 - ½ bosje koriander
 - 8 grote Mexicaanse tortilla's
 - 250 g baba ganoush (zie blz. 88)
 - 250 g geroosterde paprika's, pot of fles, uitgelekt

Voor 6 personen • Voorbereiding 20 minuten •
Bereidingstijd 40 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

Gehakt

1. Meng de komijn, het gehakt, de ui, het broodkruim, de pepertjes, de gehakte koriander en het ei in een grote kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Rol balletjes (circa 24) van het vleesmengsel en druk die iets platter tot minihamburgers.
2. Verhit 1 eetlepel olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur. Bak circa 10 hamburgers in 2 minuten per kant gaar. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Herhaal dit met de rest van de olie en de hamburgers in 2 porties.

Wraps

1. Hussel de rucola, munt en extra koriander om in een kom.
2. Leg de tortilla's tussen twee borden en verwarm ze 45 seconden in de magnetron op de hoogste stand. Of verwarm ze in een droge koekenpan op halfhoog vuur.
3. Besmeer de tortilla's met baba ganoush. Beleg ze met het rucolamengsel en de paprika. Leg de hamburgertjes erop en rol de wraps op (als dat nog mogelijk is). Serveer ze warm.

