



Tasty garlic cheese sandwich



Ingrediënten

- 1 Henri Willig Biologische Koekaas met Knoflook
- 1 eetlepel Henri Willig Honing Mosterd
- 1 theelepel mayonaise
- 4 sneetjes brood
- 1 rode ui
- 8 reepjes gegrilde rode paprika
- handje veldsla
- handje gehakte walnoten

Maak zelf de heerlijke tasty garlic cheese sandwich. Perfect als brunch- of lunchgerecht, en bovendien vegetarisch. Een eenvoudig recept, maar o zo heerlijk - ideaal voor een snelle, maar smaakvolle maaltijd. Laat je verrassen door de eenvoudige perfectie van deze cheese sandwich met een vleugje knoflook.

Bereidingswijze

- 1: Rooster het brood.
- 2: Snijd ondertussen de uienringen en bak deze in de pan tot ze zacht zijn en verkleuren.
- 3: Meng de honingmosterd met de mayonaise en smeer 1 kant van de broodjes in met het mengsel.
- 4: Verdeel veldsla over de sneetjes brood en leg daar de kaas op.
- 5: Voeg vervolgens de gegrilde paprika toe en daar over de uienringen.
- 6: Strooi er wat gehakte walnoten overheen en dek af met de onbelegde sneetjes brood.
- 7: Snijd de sandwich door en zet hem dan vast met een prikkertje. Als je hem 2 keer doorsnijdt is hij extra hoog.
- 8: Verdeel over 2 borden en je simpele maar heerlijke sandwich is klaar. Genieten maar!

Waarom ruikt mijn adem naar knoflook na het eten?

De geur van knoflook in je adem komt van de verbindingen, zoals allicine, die vrijkomen tijdens het eten. Deze verbindingen kunnen via je bloedbaan naar je longen gaan, wat de geur van je adem beïnvloedt. Het drinken van melk of het kauwen van peterselie kan helpen om de geur te verminderen.

Serveer- en variatietips:

- **Bij soep:** Combineer de knoflook sandwich met een rijke soep, zoals tomatensoep, pompoensoep of aspergesoep.
- **Groenten:** Voeg gegrilde groenten zoals paprika, courgette of aubergine toe voor een smaakvolle en kleurrijke variatie.
- **Vlees of vega:** Maak de sandwich hartiger met plakjes geroosterd vlees, zoals kipfilet of prosciutto, of gebruik een vegetarische optie zoals gegrilde halloumi of tempeh.