

# Varianten voor belegde broodjes

1 portie



## Bagel tonijn met avocado en caesardressing

1. Meng 125g uitgelekte tonijn (in eigen nat) met 1 eetlepel witte yoghurt, 1 kleine koffielepel mosterd, 1 koffielepel light mayonaise en 1 koffielepel Parmezaanse kaas. Werk af met peper en zout
2. Snijd de meergranen/ volkoren bagel doormidden en beleg met salade, het tonijnmengsel, ½ avocado en tomaatjes
3. Breng op smaak met groene kruiden, peper en zout

## Ciabatta met gebakken kip of tofu

1. Grill of bak 100g kip of tofu in de pan tot ze goudbruin zijn (kruiden met peper, zout, currykruiden, paprikakruiden & kurkuma)
2. Snijd 1 bruin ciabatta brood doormidden en besmeer met hummus, vers gemaakte guacamole of groentespread
3. Beleg met paprikareepjes, komkommer, tomaatjes en rucola of andere sla
4. Verdeel de kip of tofu over de ciabattahelftjes