

Deze maand gaan we aan de slag met brood. Gegrild, gegratineerd, koud en warm. Notenbrood, kruidenbrood en pittenbrood, steeds met zuurdesem. Lekker als lunch, tussendoortje of een bij een kleine honger. Gezond en snel klaar, eindeloze variaties. Maar werk steeds met verse en kwaliteitsvolle producten. En bio uiteraard! Auteur Ludo Slaets - Gezondkok®.

## PAIN GRATINE MET GEITENKAAS EN APPEL



- Notenbrood
- Geitenkaas
- Appel
- Rode ui
- Tijm
- Kastanje honing

- *Snij een flinke plak van het notenbrood en rooster langs één zijde*
- *Beleg de andere kant met dun gesneden appel en ui ringen*
- *Leg hier de geitenkaas op en strooi er wat verse tijm overheen en een dun lijntje kastanje honing*
- *Zet onder de grill en laat lichtjes kleuren.*

## PAIN GRILLE RAUWE GROENTJES

- Zuurdesem notenbrood
- 3 kleuren wortelen
- Groenten scheutjes
- Fijne basilicum
- Gele kerstomaatjes
- Mayonaise

- *Hak de basilicum fijn en meng deze onder de mayonaise*
- *Snij een dikke plak brood en rooster langs beide zijden*
- *Besmeer de toast met de basilicum mayo*
- *Snij de wortelen met een spiraalsnijder en dresseer op de toast*
- *Werk af met scheuten, kerstomaatjes, basilicum en eventueel nog groenten naar eigen keuze.*



# PAIN GRATINE MET CHAMPIGNONS



- Notenbrood
- 5 grote champignons
- 1 rode ui
- 1 el volle yoghurt
- 2 teentjes look
- Olijfolie
- ½ citroen
- Zwarte peper van de molen
- Grof zeezout

- *Snij een dikke snede van het brood en toast langs één zijde*
- *Snij de champignons en de rode ui in grote stukken en bak aan in olijfolie.*
- *Knijp er enkele druppels citroensap over en kruid flink met peper en zout*
- *Pers de look in de yoghurt. Roer er wat olijfolie en citroensap doorheen en kruid met peper*
- *Schik de toast op een bedje van verse groenten en lepel de yoghurt dressing erover heen.*

# PAIN GRILLE ZONNEBLOEMPIT PASTA

- Zuurdesembrood met zonnebloem- en pompoenpitten
- 100 gr zonnebloempitten
- 50 gr kokosolie
- ½ theelepel honing
- Grof zeezout
- 1 conference peer
- 1 el geroosterde pompoenpitten
- Notenolie

- *Rooster de pitjes in een droge hete pan*
- *Hou er enkele apart en mix de rest fijn*
- *Meng er de kokosolie en de honing onder en smaak af met grof zeezout*
- *Snij een dikke plak van het brood en toast langs beide zijden*
- *Besmeer met de pasta en garneer met peer en geroosterde pitten*
- *Druppel er een beetje notenolie over voor het serveren.*



## PAIN GRILLE VEGAN AMERICAIN



- Zuurdesem kruidenbrood: sjalot, tijm, look, gember, kerstomaat
  - 3 wortelen
  - 2 sjalotjes
  - Olijfolie
  - Tabasco
  - Worcestershire saus
  - Mosterd
  - Zwarte peper
  - Zeezout
  - Gefermenteerde witte kool
  - Zilveruitjes
  - Ui ringen
  - Kappertjes
- 
- *Snij de wortelen en de sjalot grof en doe ze in een vuurvaste schotel*
  - *Giet er een scheutje olijfolie overheen en laat garen in de oven*
  - *Afkoelen, fijn mixen en afsmaken met tabasco, mosterd, Engelse saus, zwarte peper van de molen en zeezout*
  - *Snij een flinke plak van het brood en toast het langs beide zijden.*
  - *Besmeer met de américain en garneer met gefermenteerde kool, zilveruitjes, kappertjes en ui ringen*