

18 INSPIRACJI NA TOSTY

TOST "WŁOSKA FANTAZJA"



Szynka Parmeńska



Szpinak



Pomidor



Parmezan

Pesto, świeże liście szpinaku, plasterki pomidorów, ser parmezan, szynka parmeńska i skropione octem balsamicznym.

TOST GRILOWANĄ BRZOSKWINIĄ



Ser biały



Brzoskwinia



Miód

TOST Z SEREM BIAŁYM



Ser biały



Szczypiorek



Pomidor

TOST "JAJECZNICA NA WYPASIE"



Jajka



Pomidor



Rukola

TOST Z GUACAMOLE I GRZYBAMI



Rzodkiewka



Awokado



Rucola



Pieczarki

TOST Z MASCARPONE I OWOCAMI



Mascarpone



Maliny



Truskawki



Borówki

TOST Z JAJKIEM I PESTO



Jajka



Awokado



Pesto Bazyliowe

TOST Z MASŁEM ORZECOWYM I OWOCAMI



Masło Orzechowe



Maliny



Banan

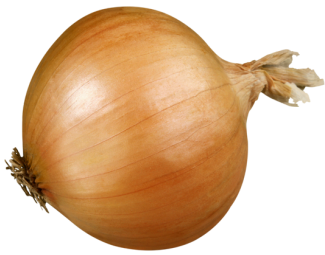


Borówki

TOST BRUSCHETTA



Bazylia



Cebula



Pomidor



Oliwa



Czosnek

TOST Z MANGO I AWOKADO



Mango



Awokado



Czarny sezam

TOST Z GUACAMOLE I POMIDORAMI



Pomidory koktajlowe



Awokado



Szczypiorek



Czerwona cebula

TOST Z CIECIERZYCĄ



Ciecierzycą



Brzoskwinia



Bazylią



Serek biały

TOST "OGNISTE POŁĄCZENIE"



Hummus



Rukola



Papryka



Sos chili

Kremowy hummus, pikantna rukola, czerwona papryka, plastry pomidorów oraz odrobina sosu chili na chrupiącym toście.

TOST "AKSAMITNE SMAKI"



Awokado



Pomidor



Orzechy włoskie



Rukola

kremowy awokado, soczyste plastry pomidorów, świeża rukola, kozie sery, posypane orzechami włoskimi i skropione octem balsamicznym.

TOST "MEKSYKAŃSKA FIESTA"



Awokado



Pomidor



Kukurydza



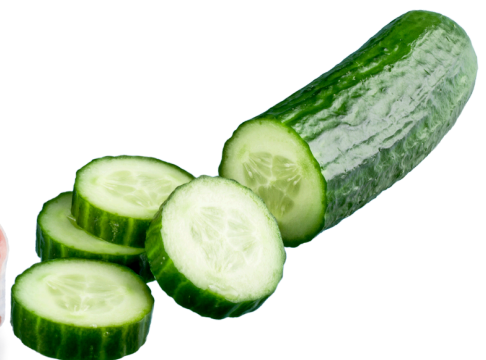
Fasola

guacamole, salsę pomidorową, kukurydzę, czerwoną fasolę, kolendrę oraz posypane startym serem na chrupiącym toście.

TOST "KRÓLEWSKI ŁOSOŚ"



Łosoś



Ogórek



Ser Biały



Sos Musztardowy

wędzony łosoś, kremowy ser, plasterki ogórka, rukola, i skropione sosem musztardowo-miodowym.

TOST "MOC TOFU"



Papryka



Cukinia



Cebula



Tofu

grillowane tofu, kolorowe warzywa (papryka, cukinia, czerwona cebula) oraz posypane ziarnami sezamu na chrupiącym toście.

TOST "SŁONECZNY ORZECH"



Banan



Masło
Orzechowe



Truskawki

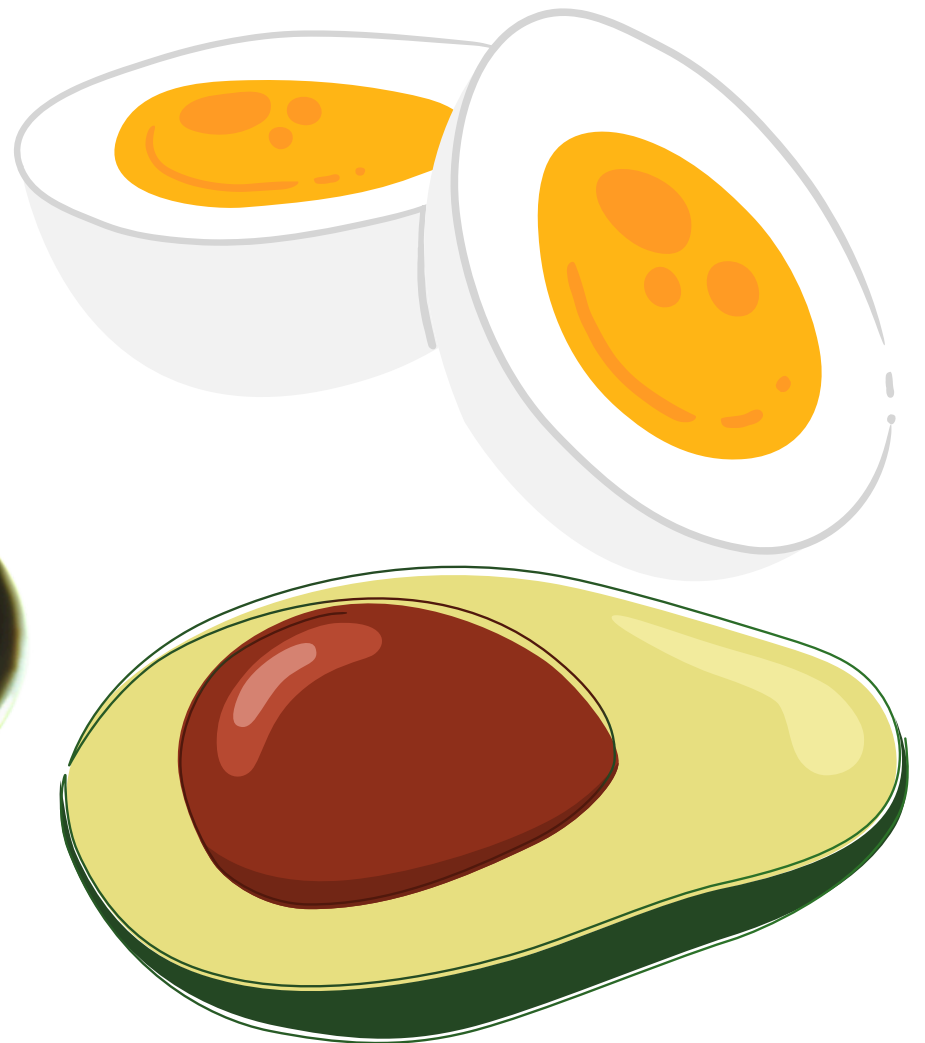


Migdały

masło orzechowe, plasterki banana, truskawki, posypane płatkami migdałów i skropione miodem.

8 PYSZNYCH I ZDROWYCH KANAPEK

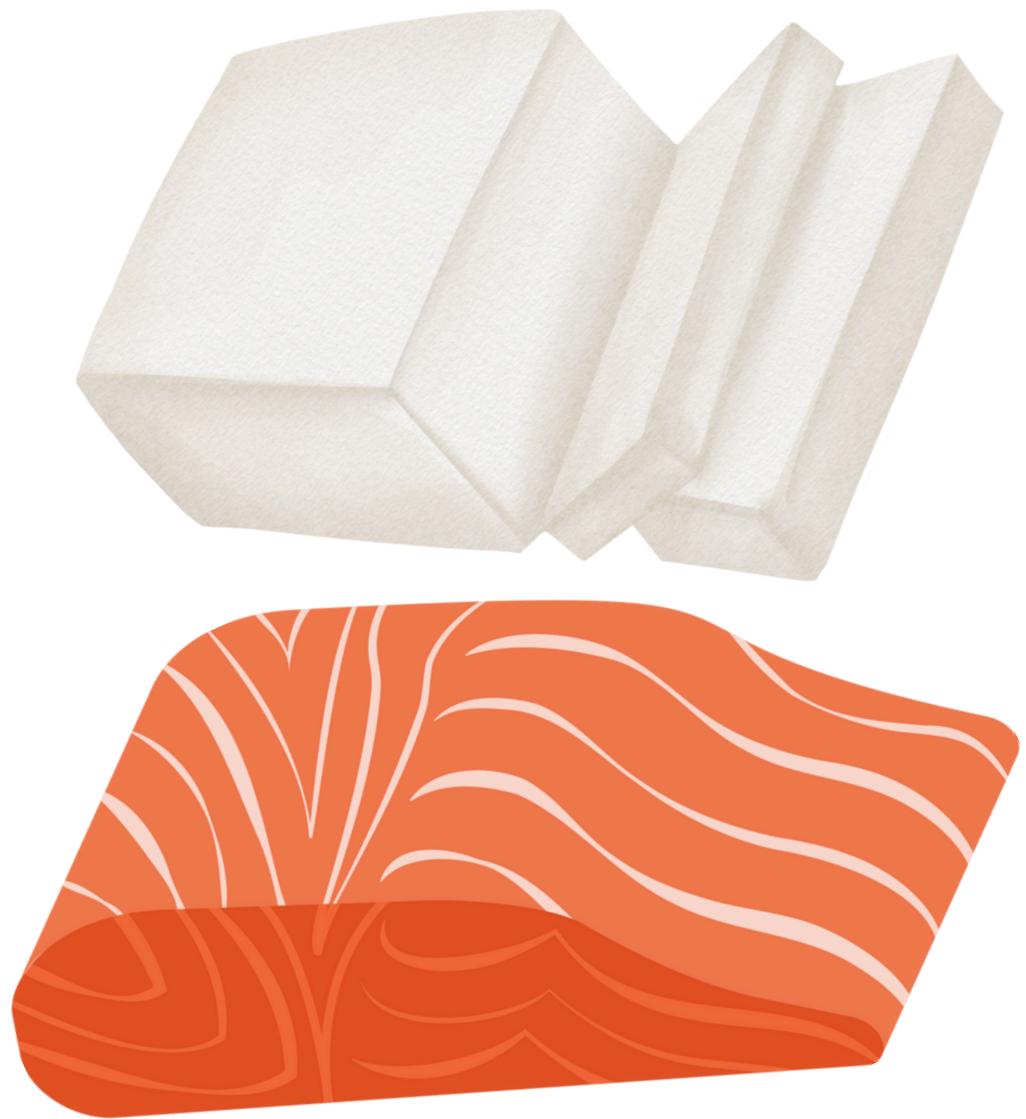
KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM



KANAPKA Z JAJKIEM I RZODKIEWKĄ



KANAPKA Z ŁOSOSIEM I SERKIEM WIEJSKIM



KANAPKA Z GRILLOWANYM DORSZEM I GRILLOWANYMI WARZYWAMI



KANAPKA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI I OLIWĄ



KANAPKA Z JAJECZNICĄ I POMIDORAMI



KANPKA Z SEREM BIAŁY, GRILLOWANĄ GRUSZKĄ I ORZECHAMI



KANAPKA Z SEREM FETA I OLIWKAMI



HUMUS

Składniki:



- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (lub jedna puszka, około 400 g, przecedzona i opłukana)
- 2-3 łyżki soku z cytryny (według smaku)
- 1-2 ząbki czosnku (można dodać więcej, jeśli wolisz intensywny smak)
- 1/4 szklanki tahini (pasty sezamowej)
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek (dodatkowa do dekoracji)
- 1/4 - 1/2 szklanki wody (można użyć wody z gotowania ciecierzycy dla intensywniejszego smaku)
- sól i pieprz do smaku
- (opcjonalnie) szczypta kminu rzymskiego lub papryki wędzonej

Przygotowanie:

W blenderze lub malakserze zmiksuj ciecierzycę, sok z cytryny, czosnek, tahini oraz 3 łyżki oliwy z oliwek. Pracuj na małych obrotach, stopniowo zwiększając prędkość.

Stopniowo dodawaj wodę, miksując do uzyskania kremowej konsystencji. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj więcej wody, aż uzyskasz odpowiednią konsystencję.

Dopraw hummus solą, pieprzem i ewentualnie kminem rzymskim lub papryką wędzoną. Jeśli potrzeba, dodaj więcej soku z cytryny dla lepszego smaku.

Przełóż hummus do miski, a następnie zrób wklęsłość na środku i dodaj trochę oliwy z oliwek. Możesz również posypać hummus dodatkowymi przyprawami, np. posiekaną natką pietruszki, sumakiem lub papryką wędzoną.

Podawaj hummus z pieczywem pita, warzywami lub jako dodatek do różnych potraw. Smacznego!



Sos chili

Składniki:

- 4 świeże papryczki chilli (możesz użyć dowolnego rodzaju, w zależności od pożądanego poziomu ostrości)
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego
- 1/4 szklanki octu winnego lub jabłkowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu lub cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Opcjonalnie: 1/2 łyżeczki mielonej papryki

Instrukcje:

- Papryczki chilli dokładnie umyj, usuń ogonki i pestki (jeśli chcesz zmniejszyć ostrość sosu). Możesz również użyć rękawiczek, aby uniknąć podrażnienia skóry.
- Cebulę i czosnek obierz, następnie drobno posiekaj.
- W blenderze lub malakserze umieść papryczki chilli, cebulę, czosnek, przecier pomidorowy, ocet, sos sojowy, miód (lub cukier), sól, kmin rzymski oraz opcjonalnie mieloną paprykę. Miksuj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Przelej sos do garnka i gotuj na średnim ogniu przez 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu. Sos powinien zgęstnieć i lekko się zredukować.
- Spróbuj sosu i dostosuj smak według swoich preferencji, dodając więcej soli, miodu lub octu, jeśli potrzeba.
- Odstaw sos do ostygnięcia, a następnie przechowuj go w szczelnym słoiku w lodówce. Sos można przechowywać do 2 tygodni.
- Smacznego! Ten sos chilli doskonale smakuje z takimi daniami jak tacos, burritos, nachos, a także jako dodatek do mięsa czy ryżu.



Sos miodowo musztardowy

Sos miodowo-musztardowy to prosty, ale pyszny sos, który świetnie pasuje do sałatek, wrapów sałatowych, mięsa czy warzyw. Oto przepis na domowy sos miodowo-musztardowy:

Składniki:

- 3 łyżki musztardy Dijon (lub innej ulubionej musztardy)
- 2 łyżki miodu (można dostosować ilość do preferencji słodkości)
- 2 łyżki octu balsamicznego (można zastąpić octem winnym lub jabłkowym)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

Instrukcje:

W małej misce lub słoiku z szczelnym wiekiem, połącz musztardę, miód i ocet. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.

Dodaj oliwę z oliwek w cienkim strumieniu, ciągle mieszając lub trząsąc słoikiem, aby uzyskać emulsję. Możesz użyć trzepaczki lub widelca do mieszania.

Dopraw sos solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę wody, aby go rozcieńczyć.

Przechowuj sos miodowo-musztardowy w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 1-2 tygodni.

Ten sos miodowo-musztardowy doskonale pasuje do sałatek, warzyw, mięsa, a także jako dodatek do wrapów sałatowych. Smacznego!



SOS TZATZIKI

Sos tzatziki to tradycyjny grecki sos na bazie jogurtu, ogórka i czosnku. Jest idealny jako dodatek do sałatek, warzyw, mięsa czy grillowanych potraw. Oto przepis na sos tzatziki:

Składniki:

- 1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego (np. greckiego)
- 1 średni ogórek, obrany i zetrzeć na tarce o grubych oczkach
- 1-2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty lub kopru (lub mieszanka obu)
- Sok z 1/2 cytryny (lub więcej, do smaku)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

Instrukcje:

Odsącz jogurt przez gazę lub filtr do kawy, umieszczając go w sitku na około 30 minut (opcjonalnie, ale pozwoli uzyskać gęstszy sos).

Obrany ogórek zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a następnie dokładnie odsącz z nadmiaru wody, wyciskając ręcznie lub zawijając w czystą ściereczkę.

W małej misce połącz odsączony jogurt, odsączony starty ogórek, posiekany czosnek, posiekane zioła, sok z cytryny oraz oliwę z oliwek. Dokładnie wymieszaj wszystko, aby składniki się połączyły.

Dopraw sos tzatziki solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Sos najlepiej smakuje po przynajmniej 1 godzinie spędzonej w lodówce, co pozwala smakom się przegryźć.

Przed podaniem sprawdź smak i dostosuj sól, pieprz czy sok z cytryny według własnych preferencji.

Przechowuj sos tzatziki w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 3-4 dni.

Sos tzatziki to doskonały dodatek do greckich potraw, takich jak souvlaki, gyros, sałatki czy grillowane warzywa. Smacznego!



PESTO BAZYLIOWE

SKŁADNIKI:

- 2 SZKLANKI ŚWIEŻEJ BAZYLI (ŚCIŚNIĘTE)
- 1/2 SZKLANKI ŚWIEŻO STARTEGO PARMEZANU
- 1/2 SZKLANKI OLIWY Z OLIVEK
- 1/3 SZKLANKI ORZECHÓW PINIOWYCH
- 3 ŚREDNIE ZĄBKI CZOSNKU
- SÓL I ŚWIEŻO MIELONY PIEPRZ DO SMAKU

Przygotowanie:

W małej patelni podpraż orzechy piniowe na średnim ogniu, aż staną się lekko złociste i pachnące. Uważaj, aby ich nie przypalić, bo gorzkie orzechy zepsują smak pesto.

W małym blenderze lub malakserze zmiksuj świeżą bazylię, podprażone orzechy piniowe, czosnek, parmezan, sól i pieprz. Miksuj do momentu, aż składniki się połączą.

Przy włączonym blenderze, powoli dodawaj oliwę z oliwek. Proces powinien trwać około 30 sekund - 1 minuty, aż do uzyskania kremowej konsystencji.

Pesto jest gotowe do podania. Można je przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiku w lodówce do tygodnia.