

# 6 SMACZNYCH TOSTÓW + PRZEPISY

## Tost z pesto bazyliowym i kurczakiem



GRILLOWANY  
KURCZAK



BAZYLIA



OLIWA



POMIDOR

## Tost z guacamole, groszkiem i mascarpone



AWOKADO



GROSZEK



MASCARPONE



CHILLI

## Tost z awokado, jajkiem i rzodkiewką



JAJKA



AWOKADO



RZODKIEWKA



OLIWA

## Tost z szynką prosciutto, mozzarellą i suszonymi pomidorami



PROSCIUTTO



SUSZONE  
POMIDORY



MOZZARELA

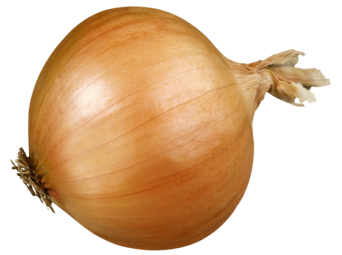


OLIWA

## TOST BRUSCHETTA



BAZYLIA



CEBULA



POMIDOR



OLIWA



CZOSNEK



## TOST "WŁOSKA FANTAZJA"



SZYNKA  
PARMEŃSKA



SZPINAK



POMIDOR



PARMEZAN

## Tost z pesto bazyliowym z kurczakiem



### Składniki:

- Piersi z kurczaka (ilość według potrzeb)
- Olej z oliwek
- Świeża bazylia
- 2-3 ząbki czosnku
- 50g orzeszków piniowych (lub orzechów włoskich)
- 50g startego parmezanu
- Sok z 1 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Chleb do tostowania (np. bagietka, chleb włoski)
- Świeże pomidory

### Przygotowanie:

#### Pesto bazyliowe:

W malakserze zmiel bazylię (około 2 garści), czosnek, orzeszki piniowe, parmezan, sok z cytryny, sól i pieprz.

Podczas miksowania dodawaj powoli olej z oliwek, aż uzyskasz gładką pastę.

Dopraw pesto do smaku solą i pieprzem. Odłóż na bok.

#### Kurczak:

Natrzyj piersi z kurczaka olejem z oliwek, solą i pieprzem.

Grilluj kurczaka na średnim ogniu, aż będzie dobrze upieczony z obu stron i wewnątrz (około 6-8 minut z każdej strony, w zależności od grubości).

Po upieczeniu kurczaka posyp go posiekaną bazylią. Odstaw na chwilę, aby ostygł.

#### Tost:

Pokrój chleb na kromki i posmaruj każdą z nich cienką warstwą pesto bazyliowego.

Upiecz kromki chleba na grillu lub w tosterze, aż staną się chrupiące.

#### Montaż:

Na każdym toście umieść kawałek grillowanego kurczaka.

Dodaj pokrojony w plasterki świeży pomidor.

Posyp posiekaną bazylią.

Podawaj od razu i ciesz się wyjątkowym smakiem grillowanego kurczaka z bazylią na toście z pesto i pomidorem! Smacznego!

## Tost z guacamole, groszkiem i mascarpone



### Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1/2 szklanki ugotowanego groszku (może być mrożony, wcześniej odparowany)
- 1 mała papryczka chilli (bez pestek i posiekana)
- 2 łyżki serka mascarpone
- Chleb do tostowania (np. chleb pełnoziarnisty)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny
- Oliwa z oliwek
- Opcjonalnie: świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

### Przygotowanie:

#### Guacamole:

Przekrój awokado na pół i wyjmij pestkę.

Za pomocą łyżki wyjmij miąższ awokado do miseczki.

Rozgnieć miąższ awokado widelcem na gładką masę.

Dodaj sok z cytryny, posiekaną papryczkę chilli, sól i pieprz. Wymieszaj.

#### Groszek:

W miseczce zmiksuj groszek z odrobiną oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Możesz to zrobić ręcznie lub blenderem, aby uzyskać konsystencję pasty.

#### Tost:

Pokrój chleb na kromki i upiecz na patelni bez tłuszczu, w tosterze lub piekarniku, aż stanie się chrupiący.

Posmaruj każdy tost warstwą guacamole.

Dodaj na to warstwę pasty z groszku.

Nałóż na wierzch łyżeczkę serka mascarpone.

#### Dekoracja (opcjonalnie):

Posyp tosta świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

Możesz też dodać dodatkowe kawałki chilli dla dekoracji i smaku.

Podawaj od razu i ciesz się wyjątkową kombinacją smaków! Smacznego!

## Tost z awokado, jajkiem i rzodkiewką



### Składniki:

- 1-2 jajka
- 1 dojrzałe awokado
- 2-3 rzodkiewki
- Chleb do tostowania (np. chleb pełnoziarnisty, chleb na zakwasie)
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kiełki rzodkiewki, świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

### Przygotowanie:

#### Jajka:

Ugotuj jajka na twardo (około 9-11 minut) w osolonej wodzie.

Po ugotowaniu zanurz je w zimnej wodzie, aby łatwo obierało się skorupki.

Obierz jajka i pokrój je na plasterki lub ćwiartki.

#### Awokado:

Przekrój awokado na pół i wyjmij pestkę.

Za pomocą łyżki wyjmij miąższ awokado do miseczki.

Rozgnieć miąższ awokado widelcem na gładką lub lekko grudkowatą masę.

Skrop oliwą z oliwek, posól i popieprz do smaku. Wymieszaj.

#### Rzodkiewki:

Umyj rzodkiewki i pokrój je na cienkie plasterki.

#### Tost:

Pokrój chleb na kromki i upiecz na patelni bez tłuszczu, w tosterze lub piekarniku, aż stanie się chrupiący.

Posmaruj każdy tost masą awokado.

Na wierzchu ułóż plasterki jajka i rzodkiewki.

#### Dekoracja (opcjonalnie):

Posyp tosta kiełkami rzodkiewki, świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

Skrop całość delikatnie oliwą z oliwek.

Podawaj od razu i ciesz się zdrowym i smakowitym tostem z awokado, jajkiem i rzodkiewką! Smacznego!

## Tost z szynką prosciutto, mozzarellą i suszonymi pomidorami



## Składniki:

- 2 kromki chleba (najlepiej chrupiącego chleba typu bagietka lub włoskiego)
- 4-6 plasterków szynki prosciutto
- 1 kulka mozzarelli (pokrojona w cienkie plasterki)
- 4-6 suszonych pomidorów w oliwie (drobno pokrojonych)
- Oliwa z oliwek
- Świeżo zmielony czarny pieprz (opcjonalnie)
- Kilka liści bazylii (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### Tost:

Lekko posmaruj obie strony kromek chleba oliwą z oliwek.

Upiecz kromki chleba na patelni, w tosterze lub piekarniku, aż stanie się chrupiący i złocisty. Odstaw na bok.

### Nadzienie:

Na jednej kromce chleba ułóż plasterki mozzarelli.

Następnie na mozzarelli ułóż plasterki szynki prosciutto.

Rozłóż suszone pomidory na wierzchu.

Przykryj drugą kromką chleba.

### Smażenie:

Umieść przygotowany tost na patelni i smaż na średnim ogniu, aż chleb stanie się chrupiący i złocisty, a mozzarella zacznie się topić. Pamiętaj, aby odwrócić tost na drugą stronę, aby równomiernie się usmażył.

### Dekoracja (opcjonalnie):

Przed podaniem posyp tost świeżo zmielonym czarnym pieprzem i udekoruj świeżymi liśćmi bazylii.

Podawaj gorący. Tost z szynką prosciutto, mozzarellą i suszonymi pomidorami to idealna przekąska na szybki lunch lub kolację. Smacznego!

## TOST BRUSCHETTA



### Składniki:

- 4 kromki chleba (najlepiej chrupiącego chleba typu bagietka lub włoskiego)
- 2-3 średnie pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku: 1 posiekany, 1 cały
- Kilka liści świeżej bazylii, posiekanej
- Oliwa z oliwek
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

### Przygotowanie:

#### Przygotowanie mieszanki pomidorowej:

W miseczce połącz pomidory, posiekaną cebulę, posiekany czosnek, bazylię, sól i pieprz. Skrop całość odrobiną oliwy z oliwek i delikatnie wymieszaj. Odstaw na bok, aby składniki się przegryzły.

### Tosty:

Kromki chleba posmaruj odrobiną oliwy z oliwek.

Upiecz je na grillu, patelni grillowej lub w piekarniku, aż będą chrupiące i lekko złociste. Gdy kromki są jeszcze gorące, przeciągnij po nich całym ząbkiem czosnku - dzięki temu chleb nabierze delikatnego czosnkowego aromatu.

### Składanie Bruschetty:

Na każdej kromce chleba nałóż porcję mieszanki pomidorowej.

Skrop wszystko odrobiną oliwy z oliwek i posyp dodatkową solą i pieprzem według uznania.

Podawaj od razu. Bruschetta najlepiej smakuje, gdy jest świeża i chrupiąca. Smacznego!



## TOST "WŁOSKA FANTAZJA"



### Składniki:

- 2 kromki chrupiącego chleba typu bagietka lub włoskiego
- 4 plasterki szynki prosciutto lub parmeńskiej
- 2 średnie pomidory, pokrojone w kostkę
- 4-6 suszonych pomidorów w oliwie, drobno posiekanych
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- Kilka liści świeżej bazylii, posiekanej
- 2 łyżki serka mascarpone
- Oliwa z oliwek
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: starty parmezan

### Przygotowanie:

#### Przygotowanie mieszanki pomidorowej:

W miseczce połącz świeże pomidory, suszone pomidory, posiekany czosnek i bazylię. Skrop całość odrobiną oliwy z oliwek, posól i pieprz. Delikatnie wymieszaj. Odstaw na chwilę.

#### Tosty:

Kromki chleba posmaruj odrobiną oliwy z oliwek.

Upiecz na patelni, tosterze lub piekarniku, aż będą chrupiące i złociste.

#### Składanie "Włoskiej Fantazji":

Na upieczone kromki chleba posmaruj cienką warstwę serka mascarpone.

Nałóż porcję mieszanki pomidorowej na każdej kromce.

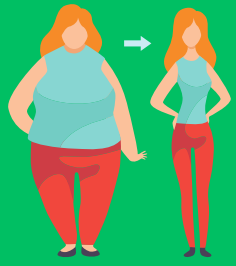
Ułóż na wierzchu plasterki szynki prosciutto.

Posyp wszystko świeżą bazylią i opcjonalnie startym parmezanem.

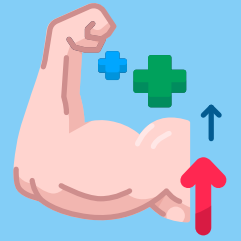
Skrop lekko oliwą z oliwek.

Podawaj od razu i delektuj się smakiem Włoch w każdym kęsie. Smacznego!

# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**SCHUDNAĆ**



**PRZYTYĆ**

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



**KUP TERAZ**

- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ