

# TOSTY NA 6 SPOSOBÓW + PRZEPISY

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I AWOKADO



Serek wiejski



Rukola



Awokado



Pomidory



Chleb pełnoziarnisty

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I ŁOSOSIEM



Chleb  
pełnoziarnisty



Łosoś



Serek wiejski



Ogórek

## TOSTY WEGETARIAŃSKIE Z SERKIEM WIEJSKIM



Serek wiejski



Pieczona papryka



Oliwki



Szpinak



Chleb pełnoziarnisty



Bazyli

## Tosty z serkiem wiejskim i kurczakiem



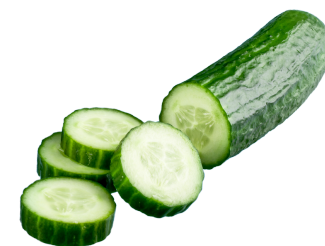
Serek wiejski



Grillowany kurczak



Salata



Ogórek



Musztarda



Chleb pełnoziarnisty

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I JAJKIEM



Jajko



Rzodkiewki



Szczypiorek



Majonez



Chleb  
pełnoziarnisty

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I POMIDORAMI SUSZONYMI



Serek wiejski



Suszone pomidory



Rukola



Oliwa z oliwek



Chleb  
pełnoziarnisty



Oregano

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I GRUSZKĄ



Serek wiejski



Gruszka



Rukola



Orzechy włoskie



Chleb  
pełnoziarnisty



Miód

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I CZERWONĄ CEBULĄ



Serek wiejski



Czerwona cebula



Roszponka



Ogórek



Chleb  
pełnoziarnisty



Balsamico

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I FIGAMI



Serek wiejski



Figi



Szpinak



Szynka parmeńska



Chleb  
pełnoziarnisty



Balsamico

## TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I PESTO



Serek wiejski



Pesto



Pomidory



Płatki migdałowe



Chleb  
pełnoziarnisty



Salata

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I AWOKADO



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 dojrzałe awokado
- 100 g serka wiejskiego
- 1 średni pomidor
- Garść rukoli
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka kropli soku z cytryny, aby zapobiec ściemnieniu awokado
- Dodatkowo: oliwa z oliwek do posmarowania tostów

Białko	Tłuszcz	Węgl.	Kcal

Informacje dostępne w wersji premium

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie składników:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ za pomocą łyżki. Następnie pokrój awokado w cienkie plastry lub rozgnieć na gładką masę w misce. Jeśli wolisz, dodaj kilka kropli soku z cytryny, aby awokado nie ściemniało.
- Pomidor umyj i pokrój w cienkie plasterki.
- Rukolę opłucz i osusz.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze na złoty kolor. Jeśli nie masz tostera, możesz podpiec chleb na suchej patelni na średnim ogniu, po obu stronach, aż się zarumieni.

### 3. Składanie tostów:

- Posmaruj każdą kromkę chleba cienką warstwą oliwy z oliwek. Następnie na jednej z nich rozprowadź równomiernie serek wiejski.
- Na serku ułóż plastry awokado, na to plasterki pomidora, a na wierzchu rozłóż garść rukoli.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 4. Podawanie:

- Tosty możesz podawać w wersji otwartej lub przykryć drugą kromką chleba, tworząc kanapkę. Jeśli zdecydujesz się na kanapkę, delikatnie przyciśnij, aby składniki lepiej się połączyły.

### 5. Dodatkowe wskazówki:

- Aby dodać dodatkowy smak, możesz posypać tosty odrobiną suszonych ziół, takich jak oregano czy bazylię.
- Dla bardziej pikantnej wersji, dodaj kilka kropli ostrego sosu lub posyp tosty czerwoną papryką.

Ten prosty przepis łączy zdrowe składniki w pyszną i odżywczą potrawę, idealną na każdą porę dnia. Smacznego!

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I ŁOSOSIEM



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub żytniego
- 100 g serka wiejskiego
- 100 g wędzonego łososia (plasterki)
- 1 mały ogórek (najlepiej gruntowy dla intensywniejszego smaku)
- Kilka gałązek świeżego koperku
- 1 cytryna (do skropienia i dekoracji)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: odrobina oliwy z oliwek extra virgin

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie składników:

- Ogórek umyj i pokrój w cienkie plasterki. Możesz użyć obieraczki do warzyw, aby uzyskać bardzo cienkie plastry.
- Koperkę opłucz, osusz i drobno posiekaj.
- Cytrynę umyj, a następnie pokrój na ćwiartki.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze do uzyskania złotego koloru. Alternatywnie, możesz opiec chleb na suchej, rozgrzanej patelni.

### 3. Składanie tostów:

- Na upieczone kromki chleba rozsmaruj równomiernie serek wiejski.
- Na serku ułóż plasterki wędzonego łososia. Następnie dodaj plasterki ogórka, rozkładając je równomiernie.
- Posyp wszystko posiekanym koperkiem. Skrop lekko sokiem z cytryny dla dodatkowego orzeźwienia.

### 4. Doprawienie i podawanie:

- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli lubisz, możesz dodać kilka kropli oliwy z oliwek extra virgin dla dodatkowej głębi smaku.
- Tosty podaj natychmiast po przygotowaniu, dekorując plasterkiem cytryny.

### 5. Dodatkowe wskazówki:

- Dla dodatkowej tekstury i nuty smakowej, możesz dodać cienkie plasterki awokado pod łososia.
- Aby nadać tostom bardziej pikantny charakter, dodaj odrobinę świeżo zmielonego czarnego pieprzu lub kilka kropli sosu Tabasco.

Te tosty z serkiem wiejskim i wędzonym łososiem są nie tylko pyszne, ale również stanowią źródło zdrowych tłuszczów i białka. To doskonały sposób, aby zacząć dzień od pożywnego i eleganckiego posiłku. Smacznego!

# TOSTY WEGETARIAŃSKIE Z SERKIEM WIEJSKIM



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub innego według preferencji
- 100 g serka wiejskiego
- 1 czerwona papryka, pieczona i pokrojona w paski
- Garść świeżego szpinaku
- 1/4 szklanki czarnych lub zielonych oliwek, bez pestek, pokrojonych w plasterki
- Kilka listków świeżej bazylii
- Oliwa z oliwek do smarowania chleba
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

## Instrukcje:

1. Przygotowanie pieczonej papryki (możesz użyć gotowej, jeśli wolisz):

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Paprykę umyj, przekrój na pół i usuń nasiona. Połóż na blasze skórą do góry i piecz, aż skóra zacznie się marszczyć i czernieć (około 25-30 minut).
- Wyjmij paprykę z piekarnika i umieść w zamkniętym pojemniku lub zawiń w folię aluminiową na 10 minut, aby ułatwić obieranie.
- Po ostygnięciu obierz paprykę ze skóry i pokrój w paski.

2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba do złotego koloru w tosterze lub na suchej patelni.

3. Składanie tostów:

- Każdą kromkę chleba lekko posmaruj oliwą z oliwek.
- Następnie na chlebie rozsmaruj równomiernie serek wiejski.
- Na serku ułóż garść świeżego szpinaku, pokrojoną pieczoną paprykę oraz oliwki.
- Dodaj na wierzch listki bazylii (oraz opcjonalnie cienkie plasterki czerwonej cebuli).

4. Doprawienie i podawanie:

- Dopraw tosty solą i pieprzem do smaku. Dla dodatkowego orzeźwienia możesz skropić je kilkoma kroplami soku z cytryny.
- Podawaj natychmiast po przygotowaniu, aby cieszyć się świeżością i pełnią smaku.

5. Dodatkowe wskazówki:

- Jeśli masz więcej czasu, możesz dodać do tostów inne pieczone warzywa, takie jak cukinia czy bakłażan, aby wzbogacić ich smak.
- Dla dodatkowego bogactwa smaku, posyp tosty odrobiną startego parmezanu lub kawałkami suszonych pomidorów.

Te tosty wegetariańskie z serkiem wiejskim są nie tylko smaczne, ale również pełne wartości odżywczych, stanowiąc doskonały i szybki posiłek o każdej porze dnia. Smacznego!



# Tosty z serkiem wiejskim i kurczakiem



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 100 g serka wiejskiego
- 150 g grillowanego piersi z kurczaka (chłodnego lub ciepłego)
- 2 liście sałaty, np. rzymskiej lub masłowej
- 1 średni ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- Musztarda, najlepiej Dijon lub inna o wyrazistym smaku
- Opcjonalnie: sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: oliwa z oliwek do posmarowania chleba

## Dodatkowe składniki (opcjonalnie):

- Kilka plasterków pomidora dla dodatkowej świeżości
- Czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki dla smaku

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie grillowanego kurczaka:

- Pierś z kurczaka grilluj na średnim ogniu, aż będzie w pełni ugotowana, ale nadal soczysta (około 6-7 minut z każdej strony, w zależności od grubości). Możesz użyć kurczaka przygotowanego wcześniej.
- Gotowego kurczaka ostudź, a następnie pokrój w cienkie plasterki lub drobno poszarpuj.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze do uzyskania złotego koloru lub na suchej, rozgrzanej patelni.

### 3. Składanie tostów:

- Na podpieczonych kromkach chleba rozsmaruj równomiernie serek wiejski.
- Na serku ułóż liście sałaty, na to plasterki ogórka.
- Następnie dodaj równomiernie rozłożone plasterki kurczaka.
- Na kurczaku rozprowadź ciekłą warstwę musztardy.

### 4. Doprawienie i podawanie:

- Jeśli używasz, dopraw solą i pieprzem do smaku. Możesz też dodać kilka kropli oliwy z oliwek na chleb przed nałożeniem serka dla dodatkowej głębi smaku.
- Tosty możesz podać jako otwarte kanapki lub przykryć drugą kromką chleba, tworząc tradycyjną kanapkę.

### 5. Dodatkowe wskazówki:

- Jeśli masz trochę więcej czasu, możesz zamarynować kurczaka przed grillowaniem w ulubionych ziołach i przyprawach, aby dodać dodatkowego smaku.
- Dla bardziej wyrazistego smaku, zastąp sałatę roszponką lub dodaj kilka liści świeżego szpinaku.

Te tosty z serkiem wiejskim i grillowanym kurczakiem to doskonała propozycja na sycące śniadanie, obiad czy kolację. Dzięki połączeniu delikatnego serka, soczystego kurczaka i świeżych warzyw, są nie tylko smaczne, ale również pełne wartości odżywczych. Smacznego!

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I JAJKIEM



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub innego ulubionego
- 100 g serka wiejskiego
- 2 jajka
- 4-5 rzodkiewek, pokrojonych w cienkie plasterki
- Kilka gałązek szczypiorku, drobno posiekanego
- Majonez do smaku, najlepiej domowy lub o niskiej zawartości tłuszczu
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: masło lub margaryna do posmarowania chleba

## Instrukcje:

### 1. Gotowanie jajek:

- W małym garnku zagotuj wodę. Ostrożnie dodaj jajka i gotuj na twardo przez około 9-10 minut. Po ugotowaniu, zdejmij z ognia, odcedź gorącą wodę i zalej zimną, aby szybciej ostygły i łatwiej było je obrać.

### 2. Przygotowanie składników:

- Obierz ugotowane jajka i pokrój je w plastry lub na pół wzdłuż.
- Rzodkiewki umyj i pokrój w cienkie plasterki.
- Szczypiorek umyj, osusz i posiekaj.

### 3. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze na złoty kolor lub na suchej, rozgrzanej patelni.

### 4. Składanie tostów:

- Na upieczone kromki chleba rozsmaruj ciekłą warstwę masła lub margaryny (jeśli używasz), a następnie równomiernie rozprowadź serek wiejski.
- Na serku ułóż plastry jajek, następnie pokryj je plasterkami rzodkiewek.
- Delikatnie posmaruj wierzch majonezem i posyp posiekanym szczypiorkiem.

### 5. Doprawienie i podawanie:

- Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Jeśli lubisz, dodaj szczyptę papryki dla koloru i dodatkowego smaku.
- Tosty możesz podać od razu, dekorując dodatkowymi ziołami lub listkami sałaty/szpinaku.

### 6. Dodatkowe wskazówki:

- Aby dodać dodatkową teksturę i smak, możesz dodać do tostów cienkie plasterki awokado lub posypać je drobno posiekanymi orzechami.
- Dla bardziej pikantnej wersji, zastąp majonez mieszanką majonezu z musztardą.

Te tosty z serkiem wiejskim i jajkiem na twardo są nie tylko smaczne, ale także łatwe w przygotowaniu. Świeże składniki zapewniają doskonałą równowagę smaków i tekstur, tworząc idealne śniadanie, które doda energii na cały dzień. Smacznego!

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I POMIDORAMI SUSZONYMI



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub innego według preferencji
- 100 g serka wiejskiego
- 50 g suszonych pomidorów (najlepiej w oliwie z oliwek)
- Garść rukoli
- Oliwa z oliwek extra virgin do skropienia
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie suszonych pomidorów:

- Jeśli suszone pomidory są bardzo suche, zalej je ciepłą wodą na około 10-15 minut, aby zmiękły. Następnie odcedź i pokrój w paski lub mniejsze kawałki. Jeśli używasz pomidorów z oliwy, wystarczy je odsączyć.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze do uzyskania złotego koloru lub na suchej, rozgrzanej patelni.

### 3. Składanie tostów:

- Na upieczone kromki chleba równomiernie rozsmaruj serek wiejski.
- Na serku ułóż suszone pomidory, a następnie dodaj garść rukoli.

### 4. Doprawienie i podawanie:

- Skrop całość oliwą z oliwek i posyp suszonym oregano. Dopraw do smaku solą morską i świeżo mielonym pieprzem.
- Opcjonalnie, dla dodatkowej głębi smaku, możesz dodać kilka kropli balsamico lub posypać startym parmezanem.

### 5. Dodatkowe wskazówki:

- Aby wzbogacić smak, możesz dodać do tostów kilka kropli oliwy z suszonych pomidorów.
- Cienkie plasterki czerwonej cebuli dodadzą pikantności i świeżości.
- Tosty z serkiem wiejskim i suszonymi pomidorami będą doskonale serwowane z dodatkową porcją rukoli i pomidorów suszonych na boku.

Te tosty są doskonałym przykładem, jak proste składniki mogą tworzyć wykwintne i pełne smaku danie. Idealnie nadają się na każdą porę dnia, oferując satysfakcjonujące i zdrowe doznania kulinarne. Smacznego!

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I GRUSZKĄ



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub innego według upodobania
- 100 g serka wiejskiego
- 1 dojrzała gruszka, pokrojona w cienkie plasterki
- Garść rukoli
- Garść orzechów włoskich, lekko posiekanych
- Miód do polania
- Opcjonalnie: cynamon dla dodatkowego aromatu
- Opcjonalnie: kilka kropli soku z cytryny, aby zapobiec ściemnieniu gruszki

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie składników:

- Gruszkę umyj, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Następnie pokrój ją w cienkie plasterki. Możesz skropić plasterki gruszki sokiem z cytryny, aby zapobiec ich ściemnieniu.
- Orzechy włoskie lekko posiekaj na mniejsze kawałki.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze do uzyskania złotego koloru lub na suchej, rozgrzanej patelni.

### 3. Składanie tostów:

- Na podpieczonym chlebie rozsmaruj równomiernie serek wiejski.
- Na serku ułóż cienkie plasterki gruszki, pokrywając równomiernie całą powierzchnię tosta.
- Dodaj garść rukoli na wierzchu gruszki, a następnie posyp wszystko posiekanymi orzechami włoskimi.

### 4. Doprawienie i podawanie:

- Całość delikatnie polij miodem. Dla dodatkowego aromatu, możesz posypać tosty szczyptą cynamonu.
- Opcjonalnie, dodaj cienkie plasterki sera brie lub camembert na wierzchu gruszki przed dodaniem rukoli i orzechów, jeśli preferujesz bardziej wykwintną wersję.

### 5. Dodatkowe wskazówki:

- Tosty z serkiem wiejskim i gruszką smakują najlepiej podane od razu po przygotowaniu, gdy chleb jest jeszcze chrupiący.
- Dla dodatkowego smaku i tekstury, możesz dodać do tostów szczypiorek lub drobno posiekaną czerwoną cebulę razem z rukolą.

Te tosty to idealne połączenie słodkich i pikantnych smaków z chrupiącym akcentem, idealne na każdą porę dnia. Smacznego!

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I CZERWONĄ CEBULĄ



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub innego według preferencji
- 100 g serka wiejskiego
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- Garść roszponki
- 1 mały ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- Balsamico, najlepiej krem balsamiczny, do dekoracji
- Oliwa z oliwek extra virgin do smarowania chleba
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie składników:

- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie plasterki. Aby złagodzić jej smak, możesz zalać plasterki gorącą wodą i odstawić na kilka minut, a następnie odcedzić i osuszyć.
- Ogórek umyj i pokrój w cienkie plasterki. Roszponkę dokładnie umyj i osusz.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze do uzyskania złotego koloru lub na suchej, rozgrzanej patelni.

### 3. Składanie tostów:

- Na upieczone kromki chleba delikatnie posmaruj oliwą z oliwek.
- Następnie równomiernie rozprowadź serek wiejski.
- Na serku ułóż cienkie plasterki czerwonej cebuli, następnie plasterki ogórka.
- Dodaj na wierzch garść roszponki, równomiernie rozłożoną.

### 4. Doprawienie i podawanie:

- Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.
- Tosty skrop kremem balsamicznym dla dodatkowej głębi smaku.
- Opcjonalnie, dodaj kilka plasterków awokado, suszone pomidory lub posyp orzechami włoskimi/pestkami słonecznika dla dodatkowej tekstury i smaku.

### 5. Dodatkowe wskazówki:

- Aby tosty były bardziej sycące, możesz dodać dodatkową warstwę serka wiejskiego lub awokado na wierzchu roszponki, zanim skropisz balsamico.
- Dla lepszego efektu wizualnego i smakowego, użyj kremu balsamicznego, który jest gęstszy i słodszy niż zwykły ocet balsamiczny.

Te tosty z serkiem wiejskim i czerwoną cebulą łączą prostotę przygotowania z wyrafinowanymi smakami, tworząc doskonałą propozycję na każdą porę dnia. Smacznego!

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I FIGAMI



## Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub innego według preferencji
- 100 g serka wiejskiego
- 4 świeże figi, pokrojone w plastry
- Garść świeżego szpinaku
- 4 plasterki szynki parmeńskiej (Prosciutto di Parma)
- Krem balsamiczny do dekoracji
- Opcjonalnie: oliwa z oliwek extra virgin do smarowania chleba
- Opcjonalnie: świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie składników:

- Figi umyj delikatnie osusz, następnie pokrój na plastry. Szpinak umyj i osusz. Jeśli używasz, orzechy włoskie posiekaj na mniejsze kawałki.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze do uzyskania złotego koloru lub na suchej, rozgrzanej patelni.

### 3. Składanie tostów:

- Na każdej kromce chleba rozsmaruj równomiernie serek wiejski.
- Następnie ułóż na serku garść świeżego szpinaku.
- Na szpinaku rozłóż plasterki świeżych fig.
- Dopełnij tosty plasterkami szynki parmeńskiej.

### 4. Doprawienie i podawanie:

- Skrop całość kremem balsamicznym. Opcjonalnie, możesz dodać kilka kropli oliwy z oliwek oraz świeżo zmielony czarny pieprz dla wzbogacenia smaku.
- Jeśli wybrałeś, dodaj posiekane orzechy włoskie lub cienkie plasterki sera brie na wierzch dla dodatkowej tekstury i smaku.

### 5. Dodatkowe wskazówki:

- Tosty z figami i szynką parmeńską są najlepsze, kiedy są podawane od razu po przygotowaniu, dzięki czemu chleb pozostaje chrupiący, a figi i szpinak świeże.
- Kilka kropli miodu na wierzchu może dodać interesującego słodkiego kontrastu do pikantnej szynki i kremowego serka.

Te tosty łączą w sobie różnorodność smaków i tekstur, tworząc luksusowe i satysfakcjonujące danie, które z pewnością zaspokoi nawet najbardziej wyrafinowane podniebienia. Smacznego!

# TOSTY Z SERKIEM WIEJSKIM I PESTO



## Składniki:

### Dla domowego pesto:

- 2 garście świeżych liści bazylii
- 1/4 szklanki startego parmezanu
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki orzechów piniowych (można zastąpić migdałami)
- 1 ząbek czosnku
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

### Dla tostów:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 100 g serka wiejskiego
- 1 duży pomidor, pokrojony w plastry
- Garść płatków migdałowych, lekko uprażonych
- Kilka liści sałaty, np. masłowej lub rzymskiej

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie domowego pesto:

- W blenderze lub malakserze umieść liście bazylii, starty parmezan, oliwę z oliwek, orzechy piniowe (lub migdały) i obrany ząbek czosnku.
- Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Jeśli pesto jest zbyt gęste, możesz dodać trochę więcej oliwy z oliwek.

### 2. Przygotowanie tostów:

- Podpiecz kromki chleba w tosterze do uzyskania złotego koloru lub na suchej, rozgrzanej patelni.

### 3. Uprażenie płatków migdałowych:

- Na suchej patelni na średnim ogniu upraż lekko płatki migdałowe, mieszając, aż do złocistego koloru. Uważaj, aby się nie przypaliły.

### 4. Składanie tostów:

- Na podpieczonych kromkach chleba rozsmaruj równomiernie serek wiejski.
- Następnie nałóż cieką warstwę domowego pesto.
- Na pesto ułóż plastry pomidora, a na nich umieść liście sałaty.
- Całość posyp uprażonymi płatkami migdałowymi dla chrupkości.

### 5. Podawanie:

- Tosty podaj natychmiast po przygotowaniu, aby cieszyć się pełnią smaku świeżych składników i chrupkością migdałów.

## Dodatkowe wskazówki:

- Jeśli masz ochotę na dodatkowy akcent smakowy, możesz dodać kilka kropli balsamico na pomidory przed nałożeniem sałaty.
- Aby tosty były bardziej sycące, możesz dodać kilka plasterków wędzonego kurczaka lub indyka.

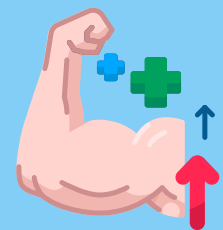
Te tosty z serkiem wiejskim i domowym pesto łączą w sobie prostotę przygotowania z wyrafinowanymi smakami, tworząc doskonałe danie na każdą porę dnia. Smacznego!

# GENERATOR POŚLĘKÓW



CHCĘ SCHUDNAĆ

CHCĘ PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023 Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi

	25	43g.	9g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser

	43	21g.	47g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem

	55	17g.	29g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem

	15	14g.	93g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

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

## Wymień przepis

- Wrapy
- Salatki
- Kanapki
- Dania z ryżem
- Dania z makaronem
- Owsianki
- Dania z kaszą
- Omlety
- Smoothie
- Zupy
- Poke Powle
- Naleśniki
- Desery
- Dania z kurczakiem
- Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



PLN 499 zł

**149** zł

NA ROK / 13 ZŁ MIESIĘCZNIE

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ  
INFORMACJI**

