



## TOSTI MET GEGRILDE COURGETTE, KRUIDENKAAS EN MUNT

### Ingrediënten (1 pers.) :

2 tosti-sneetjes  
50 g kruidenkaas light  
(max. 15% vet)  
½ kleine courgette

muntblaadjes  
1 koffielepel olijfolie  
zout & peper

### Bereiding:

Was de courgette, dep ze droog en snijd ze overlangs in dunne plakjes.

Verhit een grillpan en grill de courgette +/- 1 min. langs beide zijden met weinig olijfolie. Laat afkoelen op een bord.

Kruid de olijfolie met peper en zout en meng het geheel.

Plaats de tosti-sneetjes in een broodrooster of grill gedurende 3 à 4 minuten.

Beleg de onderste tosti met de kruidenkaas en leg de gegrilde courgetteplakjes er boven op.

Voeg de olie toe en enkele muntblaadjes en plaats de tweede tosti er bovenop .



FASE  
2 A



## TOSTI CAPRESE DELUXE

### Ingrediënten (1 pers.) :

2 tosti-sneetjes  
50 g mozzarella light  
3 sneetjes pastrami  
gemengde salade

pijnboompitten  
basilicum  
1 koffielepel olijfolie  
parmezaanse kaas

### Bereiding:

Verwarm 2 tosti-sneetjes 3 à 4 min. in de broodrooster of grill.

Rooster wat pijnboompitten in de pan.

Snijd de light-mozzarella in plakjes.

Mix de verse basilicum met wat gebakken pijnboompitten, Parmezaan en olijfolie tot een groene pesto.

Besmeer de onderste tosti met pesto en beleg achtereenvolgens met plakjes mozzarella light, pastrami, tomaat en enkele blaadjes basilicum.

Besmeer de tweede tosti eveneens met groene pesto.  
Bestrooi met wat pijnboompitten en plaats de tweede tosti er bovenop.



## NORWEGIAN TOSTI

### Ingrediënten (1 pers.) :

2 tosti-sneetjes  
1 sneetje gerookte zalm  
rucola salade

Sausje:  
light mayonaise  
limoen  
dille

### Bereiding:

Maak een sausje van light-mayonaise, dille en limoen.

Was de komkommer en snij enkele slierten met een dunschiller.

Verwarm 2 tosti-sneetjes 3 à 4 min. in de broodrooster of grill.

Besmeer de onderste tosti met het sausje.

Beleg met de plakjes gerookte zalm, de rucola en komkommer.

Plaats de tweede tosti er bovenop.





## TOSTI GRILLED CHICKEN

### Ingrediënten (1 pers.) :

2 tosti-sneetjes	light mayonaise
3 stukjes kip	light room (4-7%)
2 sneetjes tomaat	look
icebergsalade	(parmezaan)
pijnboompitten	

### Bereiding:

Bak de stukjes kip in de grill-pan.

Maak een vers sausje met light mayonaise, light room, look en Parmezaan.

Verwarm 2 tosti-sneetjes 3 à 4 min. in de broodrooster of grill.

Besmeer de onderste tosti met een eetlepel saus.

Beleg met icebergsalade, 3 kippenstukjes, tomaat, Parmezaan en wat pijnboompitten.



## TOSTI MET GEGRILDE GROENTEN, KRUIDENKAAS & GRISONVLEES

### Ingrediënten (1 pers.) :

2 tosti-sneetjes  
50 g kruidenkaas light  
(max. 15% vet)  
½ kleine courgette  
½ tomaat

5 plakjes grisonvlees  
½ limoen  
1 koffielepel olijfolie  
peterselie, bieslook en dille  
zout & peper

### Bereiding:

Was de courgette, dep ze droog en snijd ze overlangs in dunne plakjes.

Was de tomaat en snijd ze in sneetjes.

Verhit een grillpan en gril de courgetteplakjes en de tomaat op de grill met wat olijfolie. Kruid met zout en peper.

Meng de plattekaas met versneden peterselie, bieslook en dille.

Voeg limoensap toe en kruid met peper en zout.

Bestrijk de onderste tosti met de kruidenkaas.

Beleg met enkele plakjes light-mozzarella en plaats de geroosterde groenten er bovenop. Dek af met de tweede tosti.

