



Tostirecepten III v0.3

Inhoudsopgave.

4-kazentosti met rode ui.....	3
Spaanse tosti met chorizo en tomaat.....	4
Tosti frikandel speciaal.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

4-kazentosti met rode ui.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: o.a AllerHande,
Carta, Foodbites,
Panamar

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
8 sn brood, spelt-,
stevig
40 g kaas, geiten-, jong
belegen, 30+
2 pl kaas, Goudse,
belegen, 30+
2 pl kaas, oude, 30+
1 tl kruiden, Italiaanse,
gedroogde
228 g mozzarella,
Italiaanse
2 el olie, olijf-, milde
4 uien, rode

Bereiding.

Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui 12 min. op een middelhoog vuur zacht (roer regelmatig).
Voeg de azijn en de gedroogde kruiden toe en bak het nog 5 min.
Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes en schaaft de geitenkaas in plakjes.
Halveer de plakjes oude en belegen kaas en verdeel deze over de helft van de sneetjes brood.
Verdeel de rode ui, de mozzarella en de geitenkaas erover.
Dek het af met de rest van de sneetjes brood.
Bak het brood zonder olie of boter in het tosti-ijzer.
Snijd de tosti's diagonaal door en serveer ze direct.

Tip:

Gebruik gedroogde kruiden naar keuze: zoals rozemarijn, oregano of Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 560 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Spaanse tosti met chorizo en tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron:
FamilieOverDeKook.nl

Ingrediënten

8 sn brood, dikke
1 snf chilivlokken
100 g chorizo, plakjes
150-200 g kaas, extra
belegen, geraspte
2 tn knoflook geraspt
1 sch olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
3 tl peterselie,
gedroogde
3 tomaten, tros-, in
kleine blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Meng in een schaal de tomaat, de knoflook, de peterselie, een scheutje olie en een snufje peper, zout en chilivlokken.

Meng dit alles goed door elkaar.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte kaas, daarop de tomaten, daarop plakjes chorizo en vervolgens weer geraspte kaas.

Leg dan de andere 4 sneeën brood erop.

Smeer het brood in met een beetje olijfolie.

Bak op een middelhoog vuur de tosti's in een pan goudbruin (zorg dat het vuur niet te hoog staat; anders is je buitenkant zwart en de kaas niet gesmolten).

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 3 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti frikandel speciaal.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Lekker en simpel

Ingrediënten

4 boterhammen
- curry
2 frikandellen
4 pl kaas
- mayonaise
1 ui, rode

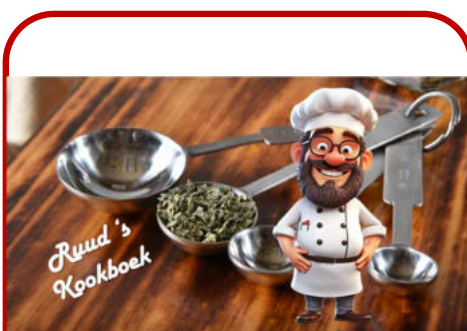
Bereiding.

Laat de frikandellen ontdooien.
Snijd de rode ui in dunne ringen.
Snijd de frikandellen in plakjes.
Beleg het brood met kaas, frikandellen, uienringen,
mayonaise en curry.
Leg hier een snee brood bovenop en herhaal dit voor
nog een tosti.
Leg de tosti's onder de grill en bak ze mooi goudbruin
in ca. 5 min.

5

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

