

Tosti *anders*



13
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN

Tosti anders

Je kan natuurlijk gewoon een tosti nemen, oftewel twee witte boterhammen, een plak kaas en een plak ham even grillen in een tosti-ijzer. Maar als je zin hebt om jezelf eens te verwennen, kun je aan de slag gaan met de dertien overheerlijke recepten uit dit boekje.

Lekker voor in het weekend of 's avonds als je geen tijd hebt om uitgebreid te koken. Wat denk je bijvoorbeeld van een panini met Hollandse geitenkaas of - als je echt eens iets bijzonders wilt - de geroosterde panini met pompoen?

Dit keer hebben we een receptenboekje voor je gemaakt met recepten voor tosti's en panini's. Een boekje vol tips en inspiratie!

Veel plezier met het bereiden van deze recepten en voor daarna: eet smakelijk!

De redactie van GezondheidsNet.nl

Samengesteld in samenwerking met ohveggies.com en Voorlichtingsbureau Brood.

© GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoud

Panini met Hollandse geitenkaas	4
Beschuitboltosti met appel	7
Panini met salami en geitenkaas	8
Geroosterde panini met muskaatpompoen	11
Gergrild Vietnamees 'Bahn Mi' pistoletje	12
Tosti van paasbrood	15
Krentenbol panini	16
Ontbijttosti	19
Gegrilde Portabella Panini artisjoktapenade	20
Megatosti	23
Volkorentosti met rookvlees en banaan	24
Rozijnenbroodtosti met banaan	27
Pitatosti met chorizo en courgette	28

Panini met Hollandse geitenkaas

Moment: lunch

Bereidingstijd: ca. 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 panini broodje
- 1 courgette
- 2 plakken gesneden Hollandse geitenkaas
- 2 eetlepels (verse) groene pesto
- 1 bosuitje, in ringetjes
- 3 zwarte olijven zonder pit, in plakjes

Schaaf met een kaasschaaf in de lengte 3 dunne plakken van de courgette. Snijd de korstjes van de plakken kaas. Snijd de panini overlangs open en bestrijk de helften met pesto. Beleg 1 helft met 1 plak courgette en 1 losjes gevouwen plak kaas. Verdeel hierover de helft van de uiringetjes en olijven. Leg hierop weer een plak courgette en de tweede plak kaas. Verdeel de rest van de bosui en olijven erover en dek af met de laatste plak courgette en de andere helft van de panini. Rooster de panini in een contactgrill of in een tosti-apparaat goudbruin.





Beschuitbultosti met appel

Moment: vieruurtje

Bereidingstijd: ca. 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 beschuitbol
- 1-2 eetlepels abrikozenjam
- 25 g jonge Hollandse geitenkaas, in dunne plakjes
- 1/4 appel, in dunne plakjes
- boter

Snijd de beschuitbol open en bestrijk de snijvlakken dun met abrikozenjam. Beleg een kant met geitenkaas en een kwart appel in dunne plakjes. Leg de andere kant van de beschuitbol met de jam naar beneden erop. Bestrijk de buitenkant van de beschuitbol dun met boter en bak de bol in een tosti-apparaat, contactgrill of in de koekenpan knapperig bruin.

Tip: Kinderen vinden Hollandse geitenkaas vaak heel lekker, die is wat frisser en zoeter van smaak dan gewoon Goudse kaas.

Panini met salami en geitenkaas

Moment: lunch

Bereidingstijd: ca. 5-8 minuten

Ingrediënten:

- 1 panini
- 75 g zachte geitenkaas
- 3 plakjes salami
- 1 vleestomaat, in plakken
- 1 theelepel gedroogde oregano of rozemarijn
- 1/2 eetlepel olijfolie

Snijd de geitenkaas met een vochtig mes in twee of drie plakken. Snijd de panini open en beleg de onderkant met de salami, tomaat en geitenkaas. Strooi er wat oregano of rozemarijn over en leg de andere helft van de panini erop. Bestrijk de buitenkant dun met olijfolie en rooster de panini tussen een contactgrill of in een tosti-apparaat goudbruin.





Geroosterde panini met muskaatpompoeen

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 1 uur en 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 middelgrote pompoeen, geschild en gesneden in plakjes
- 1 eetlepel olijfolie + extra olijfolie om het brood in te smeren
- zout en peper naar smaak
- 1/3 kopje verse salie, gesneden in dunne linten
- mozzarella in plakken
- 8 dikke plakken stevig volkoren of zuurdesembrood (het moet stevig zijn - dit is belangrijk)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Smeer de pompoeenplakjes in met olijfolie en leg ze op een bakplaat met opstaande rand. Breng op smaak met zout en peper. Bak 40-45 minuten of tot ze goudbruin zijn, draai halverwege. Verwarm de grill tot medium-hoog vuur. Bestrijk een kant van elk sneetje brood met olijfolie. Verdeel de pompoeen, mozzarella en salie gelijkmatig op de niet-geoliede zijden van 4 sneetjes brood. Top met de resterende sneetjes brood en grill tot ze goudbruin zijn, ongeveer 8 minuten.

Gegrild Vietnamees 'Banh Mi' pistoletje

Vorbereidingsdij: 40 minuten

Bereidingsdij: 10 minuten

Klop de sesamolie, rijstwijnazijn, tamari en knoflook in een grote ovenschaal. Plaats de uien en groenten in de schotel en meng goed. Marineer minstens 30 minuten of tot een nacht in de koelkast. Verwarm de grill voor. Plaats voorzichtig de gemarineerde groenten op de grill en bak beide kanten zo'n vijf minuten. Giet er wat extra marinade over tijdens het grillen. Strooi er zout en peper naar smaak over. Verwarm vervolgens de oven voor op zo'n 175 graden. Roer de rijstwijnazijn, suiker en zout in een kleine kom. Voeg de geraspte wortelen en laat het mengsel zo'n 15 minuten staan. Giet de overtollige vloeistof weg. Hol de boven- en onderkant van het stokbrood uit. Laat nog zo'n drie centimeter zitten. Leg beide helften op een bakplaat met de snijvlakken omhoog en bak ze ongeveer 5 minuten tot ze net bruin zijn. Doe in een ander kommetje de pindakaas, bosuien, gember, miso en limoensap. Smeer het mengsel op de onderste helft van het stokbrood. Leg de gegrilde groenten er bovenop en dan de wortel, komkommer, koriander en eventueel plakjes jalapeño. Leg het bovenste deel stokbrood er op en snijd in vier stukken.

Ingrediënten:

Gegrilde groenten

- 2 eetl. geroosterde sesamolie
- 2 eetl. rijstwijnazijn
- 1 eetl. tamari of sojasaus
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 eetl. dun gesneden bosuitjes

- 1 pond diverse groenten in plakjes (bijvoorbeeld aubergine, courgette en paprika)
- zout en peper naar smaak

Banh Mi Sandwiches

- 1/4 kopje rijstwijnazijn

- 1 1/2 theel. suiker
- 1/4 theel. zout
- 2 kopjes geraspte wortelen
- 1/3 kopje romige pindakaas
- 1/4 kopje dun gesneden bosuitjes
- 1 eetl. geraspte verse gember
- 2 theel. gele miso

- 2 theel. vers limoensap
- 1 stokbrood, in de lengte gehalveerd
- 1 kleine komkommer, in dunne plakjes
- 1 kopje verse korianderblaadjes
- 1 kleine jalapeño peper, in dunne plakjes (optioneel)





Tosti van paasbrood

Moment: lunch

Bereidingstijd: ca. 6 minuten

Ingrediënten:

- 2 sneetjes paasbrood
- 1/2 kleine appel of
banaan
- boter of margarine

Neem het amandelspijs uit de sneetjes paasbrood en strijk het over de sneetjes uit. Snijd de appel of banaan in dunne plakjes en leg ze op 1 sneetje. Leg het andere sneetje er met de spijskant op. Bestrijk de buitenkant dun met boter. Bak de tosti in een tosti-apparaat of in een tosti-ijzer goudbruin.

Krentenbol panini

Moment: koffietijd

Bereidingstijd: ca. 5-8 minuten

Ingrediënten:

- 1 krentenbol
- 3-4 plakjes Hollandse geitenkaas, dun geschaafd
- enkele partjes sinaasappel
- verse koriander

Snijd de krentenbol open en beleg de onderkant met 2 plakjes geitenkaas. Leg hierop partjes sinaasappel en als je dat lekker vindt een paar blaadjes verse koriander en dek dit weer af met 1-2 plakjes geitenkaas. Leg de bovenkant van de krentenbol erop en bak de panini in een contactgrill of tostiapparaat knapperig bruin.

Tip: De krentenbol panini is natuurlijk ook verschrikkelijk lekker met gewone kaas en plakjes appel of een schijf ananas.





Ontbijttosti

Moment: ontbijt

Bereidingstijd: ca. 6 minuten

Ingrediënten:

- 2 sneetjes bruin-, wit- of volkorenbrood
- 1 eetlepel tomatenketchup of kerriesaus
- 15 g belegen kaas, in dunne plakjes
- 1 plakje ham
- 1 schijf ananas uit blik

Bestrijk de sneetjes brood dun met tomatenketchup of kerriesaus. Beleg 1 sneetje met plakjes kaas en daarop een plakje ham, eventueel een schijf ananas en weer een plakje kaas. Leg het andere sneetje er met de besmeerde kant naar beneden op. Verpak dit stapeltje in plastic folie en leg het tot gebruik in de koelkast. De volgende morgen bak je de tosti in een tosti-apparaat of tosti-ijzer in enkele minuten mooi bruin.

Lekkere variaties: • bruin brood met mosterdkaas, plakjes gekookte worst en appel • bruin brood met chocoladepasta en plakjes banaan • volkorenbrood met abrikozenjam of honing en verse roomkaas of Hüttenkäse

Gegrilde Portabella Panini met artisjoktapenade

Moment: lunch

Vorbereidingstijd: 3 uur en 15 minuten

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 2 eetl. balsamico azijn
- 2 eetl. extra vergine olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 2 grote portabella paddestoelen, gewassen met een vochtige doek
- 1/2 kopje gemarineerde artisjokharten
- 2 eetl. zongedroogde tomaten, in stukjes
- 1/4 kopje geroosterde rode paprika
- 1/4 kopje kalamata olijven
- 4 dikke sneden brood of een panini
- 1/2 kopje rucola, gewassen en gedroogd
- olijfolie

Roer de balsamico azijn, olijfolie, zout en peper in een grote, ondiepe schaal door elkaar. Zet de paddestoelen op een bord en zet deze afgedekt drie uur in de koelkast. Draai de portabella's na anderhalf uur om. Na drie uur verwarm je de grill voor tot 175 °C. Plaats de paddestoelen op de grill tot ze gaar zijn, zo'n acht minuten. Veeg de grill daarna schoon. Doe de artisjokharten, tomaten, rode paprika en olijven in een keukenmachine en pureer dit tot een tapenade. Smeer het mengsel op twee sneetjes brood. Plaats vervolgens de gegrilde portabella's op het brood en daarboven op de rucola en de rest van het brood. Smeer de grill in met olijfolie en leg het brood op de grill, ongeveer 10 tot twaalf minuten. Heb je geen dubbele grill, maar een enkele? Keer je sandwich halverwege.





Megatosti

Moment: lunch

Bereidingstijd:

Ingrediënten:

- een brood, over de lengte gesneden
- kaas
- ham
- stukjes ananas (blik of vers)
- kruidenboter

Vraag bij de broodafdeling van de supermarkt of bij de bakker of ze een brood verkeerd om in de snijmachine willen doen. Zo krijg je enorme boterhammen! Verwarm de oven voor op 180 °C. Besmeer 2 boterhammen aan beide kanten met een dun laagje kruidenboter. Beleg één boterham helemaal met kaas, plakjes ham en de stukjes ananas. Leg de andere boterham er bovenop. Leg de megatosti (voorzichtig!) in de oven op een stuk bakpapier of aluminiumfolie zodat de kaas niet op de bodem kan druipen. Na ongeveer 10 minuten is je tosti klaar.

Volkorentosti met rookvlees en banaan

Moment: ontbijt

Bereidingstijd: ca. 8 minuten

Ingrediënten:

- 2 sneetjes volkorenbrood
- boter
- 1 plak gesneden jonge kaas
- 1 eetlepel kerriesaus
- 2 plakjes rookvlees
- 1/2 banaan in plakjes

Bestrijk de sneetjes brood dun met boter. Snijd de korstjes van de kaas. Leg het plakje kaas op de onbesmeerde kant van een sneetje brood. Strijk er eventueel wat kerriesaus over uit en leg de plakjes rookvlees en banaan erop. Dek het geheel af met het andere sneetje brood met de besmeerde kant naar buiten. Bak de tosti in een tosti-apparaat in enkele minuten goudbruin.

Tip: deze tosti is ook lekker met ham, rauwe ham of gebraden kipfilet in plaats van rookvlees.





Rozijnenbroodtosti met banaan

Moment: koffietijd

Bereidingstijd: ca. 6 minuten

Ingrediënten:

- 2 sneetjes rozijnenbrood
- 2 eetlepels verse roomkaas (light)
- 4 theelepels vloeibare honing
- 1/2 banaan, in plakjes

Bestrijk de sneetjes rozijnenbrood met verse roomkaas en druppel dan over elk sneetje 1 theelepel vloeibare honing. Verdeel de plakjes over 1 sneetje. Leg het andere sneetje er met de besmeerde kant naar beneden op. Bak de tosti in een tosti-apparaat mooi bruin. Snijd de tosti schuin doormidden.

Pitatosti met chorizo en courgette

Moment: vieruurtje

Bereidingstijd: ca. 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 pitabroodje
- 2 eetlepels sundried tomato sauce of tomatenketchup
- 3 plakjes chorizo
- 3 dunne plakjes courgette
- ringetjes bosui

Snijd het pitabroodje open en besmeer de snijvlakken dun met sundried tomato sauce of tomatenketchup. Beleg de onderste helft met chorizo en courgette. Strooi er wat ringetjes bosui over en leg de bovenkant van het broodje met de besmeerde kant naar beneden erop. Rooster de pitatosti in een contactgrill, tosti-apparaat of broodrooster goudbruin en knapperig.



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Ben je op zoek naar interessante en **betrouwbare informatie** over voeding, afvallen, bewegen, maar ook over talloze medische onderwerpen?

Op **www.gezondheidsnet.nl** vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen.

Nog meer kookinspiratie opdoen? Ga voor meer boekjes, zoals kipgerechten, aspergerecepten, vegetarisch of suikervrij naar **www.gezondheidsnet.nl**. Maandelijks verschijnt er een nieuw gratis receptenboekje.

www.gezondheidsnet.nl

