



Tostirecepten // v0.4

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.	3
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraioli.	4
Kip tandoori en mangochutney met paneer.	5
Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta,
Netchef

Ingrediënten

½ zk bieslook, verse
1 ciabatta (afbakbrood)
100 g kaas, room-,
verse
- peper, witte, vers-
gemalen
1 bkj rivierkreeftjes
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het ciabattabrood in vieren.
Bak elk stuk ciabatta in een elektrisch tosti-apparaat
of in de broodrooster met tostiklem 2-3 min.
voorbakken.
Knip de bieslook fijn in een kom.
Voeg de roomkaas toe aan de bieslook en meng het
goed door elkaar.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de ciabatta door.
Besmeer elke helft van de ciabatta aan één zijde met
roomkaas.
Beleg één helft met rivierkreeftjes.
Leg de andere helft van de ciabatta met
roomkaaszijde naar onder erop.
Beleg de overige stukken ciabatta op zelfde wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tosti-apparaat of in
een broodrooster met tostiklem in 3-6 min.
goudbruin.

Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

1 bkj aioli (supermarkt)
8 boterhammen,
stevige, grote
1 chorizoworst,
gedroogde, in heel
dunne plakjes
± 1 el citroensap
1 tn knoflook, grote
200 g manchego, in
plakjes
2 el membrillo of
kweepeerjam
± 2 el olie, olijf-
1 tomaat, vlees-,
superrijpe
4 uien, lente-

Bereiding.

Verhit de ovengrill.

Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de grill (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.

Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is. Snijd de tosti's schuin door.

Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

4

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kip tandoori en mangochutney met paneer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Werelds

Ingrediënten

- boter, ongezouten,
zachte
2 broden, naan-, grote
4-6 el chutney, mango-
4-5 el currypasta,
Indiase
2 pl kaas, milde, dunne
(bijv. Goudse kaas of
fontina)
2 kipfilets (à 300 g)
- zout
100 g paneer, in stukjes
gesneden

Voor de raita:

½ komkommer, fijn-
gesneden
1 hv munt, verse, fijn-
gehakt
2½ dl yoghurt
1 snf zout

Bereiding.

De smaak van deze tosti wordt sterk bepaald door de mangochutney, dus neem de beste die je kunt krijgen. Een misschien niet zo traditionele combinatie van mango met een beetje gember en appel doet het wonderlijk goed met de gesmolten kaas. Om te dippen zet je een schaaltje raita op tafel.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Bestrijk de kip royaal met de Indiase currypasta.

Strooi er een klein beetje zout over en laat de kip ca. 20-25 min. in de oven braden totdat deze helemaal gaar is.

Laat de kip afkoelen en snijd de kip in dunne plakjes.

Bereid, terwijl de kip in de oven staat, de raita-dip.

Druk met behulp van keukenpapier zo veel mogelijk vocht uit de komkommer.

Roer vervolgens alle ingrediënten voor de raita goed door elkaar.

Zet de raita apart.

Besmeer de naanbroden aan één kant met boter en zet ze apart.

Neem een grote koekenpan met dikke bodem en met antiaanbaklaag.

Je zult de tosti's in twee rondes moeten bakken, aangezien naanbroden nogal groot zijn.

Leg een naanbrood in de pan, met de beboterde kant onder.

Je gaat straks het naanbrood dubbelvouwen om er een tosti van te maken.

Leg dus je vulling op één helft.

Beleg het naanbrood met een plak kaas en schik de helft van de plakjes kip daarop.

Schep hier een paar lepels van de chutney overheen en spreid die voorzichtig gelijkmatig uit.

Verdeel de helft van de paneerstukjes erover.

Vouw nu de ene helft van het naanbrood over de andere helft, zodat de vulling bedekt wordt.

Zet het vuur op matig en laat de eerste kant van de tosti gedurende 3-5 min. bakken totdat deze goudbruin is geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti met de spatel voorzichtig om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken.

Haal de tosti uit de pan en leg deze op een bord.

Laat hem een paar min. afkoelen voordat je de tosti serveert.

Herhaal, zo nodig, deze handelingen voor de resterende tosti.

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

Tip:

Paneer is een Indiase roomkaas, verkrijgbaar in toko's en in natuurvoedingswinkels.

Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Lekkerbekken met een
knipoog

Ingrediënten

1½ el amandel-
schaafsel, geroosterd
1 banaan, in plakjes
2 el boter
8 sn brood, wit, dik
gesneden
25 g chocolade, witte,
geraspt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte
chocolade, plakjes banaan en wat geroosterd
amandelschaafsel.

Dek ze af met 4 andere sneeën brood.

Bestrijk de buitenkanten van het brood licht met wat
boter en bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

I.p.v. witbrood kan natuurlijk ook bruinbrood
worden gebruikt.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	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
jgls	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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

10

Compressed by

