PETITE GOURMETS

İTALYAN

Meyveli Ricotta Tost

Lezzetli ricotta meyveli tost tarifi - sağlıklı, hızlı ve günün her anı için mükemmel.
Basit malzemelerle sadece 10 dakikada hazır.

5 min	5 min	10 min	2	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak ricotta peynir
- 6 kuru incir
- 4 dilim tam tahıllı ekmek
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı haşhaş
- 2 limon

Yapılışı

1. **Ekmeği kızartın**
   4 dilim ekmeği toster veya toster fırında altın kahverengi ve gevrek olana kadar, yaklaşık 2-3 dakika kızartın.
2. **Ricotta karışımını hazırlayın**
   Add 1 tablespoon of lemon zest to 1 cup of ricotta cheese in a medium bowl.
3. Limon kabuğu rendesini bir kaşık kullanarak ricotta'ya kadar peynir boyunca eşit şekilde dağılana kadar nazikçe katlayın.
4. Ricotta karışımına 2 yemek kaşığı haşhaş tohumu ekleyin ve nazikçe katlayın.
5. Ricotta karışımının üzerine 2 yemek kaşığı bal gezdirin ve tüm malzemeler iyi karışana ve eşit şekilde dağılana kadar katlayın.
6. **Tostu birleştirin**
   Ricotta karışımını bir kaşık veya offset spatula kullanarak her kızarmış ekmek diliminin üzerine eşit şekilde yayın.
7. Her ricotta kaplı tost diliminin üzerine 6 adet kuru meyveyi dekoratif şekilde yerleştirin ve hemen servis yapın.

Besin Değerleri

285	14g	35g	8g	4g	18g	242mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Ricotta karışımını sürerken ekmeğin kırılmasını önlemek için ekmeği altın sarısı olacak kadar ama fazla gevrek olmayacak şekilde kızartın.

Daha kolay sürme ve daha iyi lezzet kaynaşması için ricotta'yı karıştırmadan önce oda sıcaklığına getirin.

En fazla lezzet veren uçucu yağları yakalamak için limon kabuğunu doğrudan ricotta'nın üzerine rendeleyin.

Karışıma eklemeden önce haşhaş tohumlarını kuru tavada 1-2 dakika hafifçe kavurup fındıksı lezzetlerini artırın.

Ekmeğin ıslanmasını önlemek için taze meyveleri tosun üzerine yerleştirmeden önce kağıt havluyla kurulayın.

Tostun dokusunu korumak ve fazla nemli olmasını önlemek için balı servis yapmadan hemen önce gezdirin.

Bitmiş tostu üzerindeki malzemeleri bozmadan temizce kesmek için dişli bıçak kullanın.

Fazladan ricotta karışımı hazırlayın, buzdolabında iyi saklanır ve taze meyveler için mükemmel bir sos olur.