



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ TOSTU

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

2 dilim tam buğday ekmeği veya ciabatta ekmeği
2 dilim beyaz peynir (veya keçi peyniri)
4-5 dilim domates
4-5 dilim salatalık
4-5 dilim yeşil zeytin
Bir avuç roka veya taze fesleğen
1-2 yemek kaşığı zeytinyağı
Bir tutam kuru kekik
Bir tutam karabiber
İsteğe bağlı olarak birkaç dilim avokado veya kırmızı biber

Akdeniz tostı için tam buğday ekmeği veya ciabatta ekmeği kullanmak, hem lezzet açısından hem de besleyicilik açısından idealdir.

Ekmek dilimlerini tost makinesinde hafifçe kızartarak başlayın.

Hafif çıtır çıtır bir doku, tostunuzu daha lezzetli hale getirecektir.

Beyaz peynir veya keçi peyniri, Akdeniz tostı için mükemmel bir temel oluşturur.

Ekmek dilimlerinin üzerine peyniri yerleştirin.

Peynirin zeytinyağı ile birleşimi, tostunuzu daha aromatik ve doyurucu yapacaktır.

İnce dilimlenmiş domates, salatalık ve yeşil zeytinleri ekmeğin üzerine yerleştirin.

Bu sebzeler, tosta taze ve hafif bir tat katarak, Akdeniz mutfağının imzası haline gelmiş ferahlatıcı bir aroma sağlar.

Üzerine bir tutam kuru kekik serpiştirin ve taze roka veya fesleğen yaprakları ekleyin.

Kekik ve fesleğen, tostunuza karakteristik bir Akdeniz havası katacaktır.

İsteğe bağlı olarak, birkaç dilim avokado veya kırmızı biber de ekleyebilirsiniz.

Son olarak, tosta bir miktar zeytinyağı gezdirin.

Zeytinyağı, malzemelerin birbirine daha iyi yapışmasını sağlarken, tostunuzu daha zengin ve aromatik hale getirecektir.

Tüm malzemeleri ekledikten sonra ekmek dilimlerini kapatın ve tost makinesine yerleştirin.

Peynir hafifçe eriyene kadar tostunuzu pişirin.

Akdeniz tostı çok fazla sıkıştırılmamalı, malzemelerin doğal dokusu korunmalıdır.

Akdeniz tostı, yanında taze yeşil salata veya yoğurt bazlı bir sos ile servis edilebilir.

Ayrıca, üzerine birkaç damla limon suyu eklemek, lezzetini daha da arttıracaktır.

