



Gemüsetoast mit Bergkäse

Toast alle verdure con formaggio Montagna

Zutaten (für 1 Toast):

2 Scheiben Toastbrot oder beliebige
Brotscheiben nach Wahl
etwas Senf und Ketchup
1 Scheibe Bergkäse
Gemüse nach Wahl – Peperoni, Tomate, Lauch,
Zucchini
Kräutersalz und Origano

Ingredienti (per 1 toast):

2 fette di pane toast o altri tipi di pane
un pò di senape e ketchup
1 fetta di formaggio Montagna
verdura a scelta – peperoni, pomodori, porro,
zucchini
sale alle erbe e origano

Zubereitung:

Eine Brotscheibe mit Senf und die andere mit
Ketchup bestreichen.
Käsescheibe drauflegen und mit dünn
geschnittenem Gemüse nach Wahl belegen.
Mit Kräutersalz und Origano würzen und im
Toaster toasten oder ganz langsam in einer Pfanne
bei geschlossenem Deckel toasten. Dabei den Toast
1-2 x umdrehen.

Rezept:

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin
und Kochbuchautorin

Preparazione:

Spalmare su una fetta di pane da toast la senape e
sull'altra il ketchup.
Mettere sul pane una fetta di formaggio e la verdura
a scelta (tagliata fine).
Cospargere con il sale alle erbe e l'origano.
Tostare il toast nel tostapane o tostarlo lentamente
da entrambi i lati in una padella con il coperchio
chiuso.

Ricetta:

Rita Bernardi, consulente per la salute
e autrice di libri di cucina