

# Tousty dělám zásadně bez toustovače. Takhle je to mnohem lepší a zdravější

[aazdravi.cz/tousty-delam-zasadne-bez-toustovace-takhle-je-to-mnohem-lepsi-a-zdravejsi](https://aazdravi.cz/tousty-delam-zasadne-bez-toustovace-takhle-je-to-mnohem-lepsi-a-zdravejsi)

Kateřina Apostolidisová

19. 2. 2023



Dostali jste chuť na tousty a váš toustovač stávkuje? Nebo jste možná na chatě, kde chybí úplně? Žádný problém! Luxusní tousty zvládnete i bez toustovače. **Postačí, když máte k dispozici troubu, gril, varnou desku nebo dokonce fritovací hrnec.**

## Opečte je v troubě

Předehřejte ji na 180 °C, tousty naskládejte na plech a pečte je 10 minut z jedné strany. Potom otočte a nyní už po 5 minutách kontrolujte, dokud nedosáhnete požadovaného stupně propečení. Pokud jste vytáhli z mrazáku ještě zmrzlé tousty, budete muset dobu pečení prodloužit.

Je-li vaše **trouba konvenční**, bude vaše práce jednodušší, protože konvence je nastavena tak, aby vaše potraviny pěkně křupaly. Musíte ale zkrátit dobu pečení na 8 minut, při zachování stejné teploty nebo

teplotu snížit na 160 °C.

Možná **má vaše trouba gril**. V tom případě nechte gril rozehrát a plech s tousty položte co nejbližší k němu. Pod grilem budou vaše tousty zlatavě hnědé a křupavé už po dvou minutách. Neodcházejte proto daleko a pečlivě si je hlídejte.

**Chcete připravit pouze 1 nebo 2 tousty a nechce se vám rozehrávat trouba?** Skvěle vám poslouží i varná deska a pánev. Na pánev, nemusí být nepřilnavá, klidně litinová, přidejte trochu másla a chléb. Opékejte, dokud opékaná strana nebude zlatohnědá a křupavá. Pak otočte na tu druhou.

### **Jak na tousty z fritézy**

---

Možná vás to překvapí, ale tousty můžete opéct i ve fritéze. Vložte do ní 2 plátky chleba a rozehrňte na 200 °C. Nemusíte ji předehrávat ani používat vložku. Na vzduchu se chléb smaží asi 4 minuty. Jakmile horký vzduch vypudí z plátku veškerou vlhkost, ventilátor fritézy může způsobit, že se začne pohybovat. Nelekejte se, znamená to pouze, že vaše snídaně je hotová.



*Foto: Shutterstock*

## **Jak na připálené tousty**

---

Všechny tyto postupy jsou přece jen alternativní, tak se může stát, že toust připečete víc, než máte rádi. Co teď s tím? Pokud je připálení jen povrchové, můžete ho oškrábat s pomocí struhadla. Prostě jen lehce třete spálenou stranu o jemnější část struhadla, dokud se pod ní neobjeví chutnější vrstva.

## **Připravte tousty z trouby celé rodině**

---

### **Budete potřebovat:**

- 1 ks toustového chleba
- 300 g šunky
- 300 g plátkového sýra
- 5 PL majonézy
- Olivy, oregano, rajčatové pyré, rajčata, máslo na vymazání zapékací misky a cokoli, co máte rádi.

### **Postup:**

1. Mísu vymažte máslem a poklad'te 1. vrstvou toustů.
2. Chléb potřete rajčatovým pyré, přidejte na kolečka nakrájená rajčata a olivy.
3. Přikryjte 2. vrstvou chleba, kterou potřete majonézou, poklad'te šunkou, sýrem, rajčaty a opět překryjte chlebem.
4. Na tuto poslední vrstvu položte plátkový sýr, posypte oreganem a na každý ještě přidejte plátek rajčete.
5. Dejte na asi 15 minut zapéct do trouby vyhřáté na 200 °C.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít