Trigovivo

Recetas de tostadas con pan de masa madre

En trigovivo.com podrás encargar tus panes de masa madre, entregas a domicilio en la ciudad de Montería.

Recetas incluidas

1. Mozzarella, tomate y pesto
2. Ricotta, pera, nueces y miel
3. Pollo desmenuzado, aguacate y maíz
4. Champiñones salteados con ajo y perejil
5. Queso crema, tomate y albahaca
6. Salmón ahumado, queso crema y eneldo
7. Aguacate, huevo y pimienta negra
8. Hummus, pimientos asados y pimentón
9. Queso de cabra, miel y nueces
10. Pimientos rojos y verdes con atún y cebolla



RECETA 1 DE 10

Mozzarella, tomate y pesto

Una tostada inspirada en los sabores italianos. La mozzarella cremosa, el tomate fresco y el pesto de albahaca forman una combinación aromática y equilibrada.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	10 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 125 g de mozzarella fresca
- 8 tomates cherry
- 2 cucharadas de pesto de albahaca
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 4–6 hojas de albahaca fresca
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto, si es necesaria

Preparación paso a paso

1. Lava los tomates cherry y córtalos por la mitad. Si tienen demasiado líquido, retira parte de las semillas.
2. Escurre la mozzarella y córtala en rodajas. Déjala sobre papel de cocina para retirar el exceso de humedad.
3. Tuesta las rebanadas en tostadora, sartén o horno hasta que estén doradas y crujientes por fuera.
4. Reparte una cucharada de pesto sobre cada rebanada y extiéndelo uniformemente con el dorso de una cuchara.
5. Distribuye las rodajas de mozzarella sobre el pesto y coloca los tomates cherry por encima.
6. Añade las hojas de albahaca fresca, unas gotas de aceite de oliva y pimienta negra. Sirve inmediatamente.

Consejo del cocinero: Para una versión caliente, introduce las tostadas montadas en el horno a 180 °C durante 5–8 minutos, hasta que la mozzarella comience a ablandarse. **Conservación:** prepara las tostadas justo antes de servir.



RECETA 2 DE 10

Ricotta, pera, nueces y miel

Una tostada dulce y delicada, perfecta para desayunos especiales, meriendas o como postre. Una combinación irresistible de sabores.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	10 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 100 g de queso ricotta
- 1 pera madura (mediana)
- 30 g de nueces peladas
- 2 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de canela en polvo (opcional)
- Unas gotas de zumo de limón
- Unas hojas de tomillo fresco (opcional)

Preparación paso a paso

1. Lava la pera, retira el corazón y córtala en láminas finas. Añade unas gotas de limón.
2. Remueve la ricotta con una cuchara hasta obtener una textura cremosa.
3. Corta las nueces en trozos medianos. Si lo deseas, tuéstalas ligeramente en una sartén.
4. Tuesta el pan hasta que esté dorado y crujiente.
5. Extiende la ricotta, coloca las láminas de pera y añade las nueces.
6. Termina con un hilo de miel, una pizca de canela y unas hojas de tomillo.

Consejo del cocinero: Para un toque más especial, tuesta ligeramente las nueces en una sartén y añade un poco de ralladura de limón.



RECETA 3 DE 10

Pollo desmenuzado, aguacate y maíz

Una tostada completa, cremosa y muy sabrosa. El pollo aporta proteínas, el aguacate suavidad y el maíz un toque dulce y crujiente.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	20 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 150 g de pechuga de pollo cocinada
- 1 aguacate maduro (mediano)
- 50 g de maíz dulce (cocido)
- 2 cucharadas de yogur natural
- ½ limón o lima
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Cilantro fresco picado
- Sal y pimienta negra al gusto
- Una pizca de pimentón dulce (opcional)

Preparación paso a paso

1. Cocina la pechuga y desmenúzala en tiras pequeñas.
2. Corta el aguacate, retira el hueso y aplástalo con un tenedor. Añade limón, sal y pimienta.
3. En un bol, combina el pollo, el maíz, el yogur, el cilantro y un poco de lima.
4. Tuesta las rebanadas hasta que estén doradas y crujientes.
5. Extiende el aguacate sobre el pan y reparte la mezcla de pollo y maíz.
6. Añade un poco de pimentón, un hilo de aceite de oliva y cilantro fresco.

Consejo del cocinero: Si quieres un toque más fresco, añade unos daditos de tomate o un poco de salsa de yogur con lima.



RECETA 4 DE 10

Champiñones salteados con ajo y perejil

Una receta sencilla, llena de sabor y muy versátil. Los champiñones salteados con ajo y perejil son el acompañamiento perfecto para una tostada de pan de masa madre o el complemento ideal para cualquier comida.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	**15 min**	**Fácil**

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 250 g de champiñones frescos (aprox.)
- 2 dientes de ajo
- Unas ramas de perejil fresco (aprox. 2 cucharadas picado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Preparación paso a paso

1. Limpia los champiñones con un paño húmedo y córtalos en láminas de grosor medio. Si son muy grandes, divídelos en cuartos.
2. Pica finamente los dientes de ajo y el perejil fresco. Reserva ambos ingredientes.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los champiñones y saltea 5–7 minutos, hasta que estén dorados y hayan soltado su jugo.
4. Incorpora el ajo picado y cocina 1–2 minutos, removiendo constantemente para que no se queme.
5. Añade el perejil picado, mezcla bien y cocina un minuto más. Salpimienta al gusto.
6. Coloca los champiñones sobre las rebanadas de pan y sirve inmediatamente. Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva o unas escamas de sal.

Consejo del cocinero: Puedes adaptar la receta con otras setas, como portobello, shiitake o mezcla de setas. También combina muy bien con un poco de queso crema o queso de cabra.



RECETA 5 DE 10

Queso crema, tomate y albahaca

Una combinación fresca, ligera y llena de sabor. Ideal para un desayuno, un tentempié o una cena rápida y saludable.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	10 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre (o el pan que prefieras)
- 100 g de queso crema (aprox.)
- 2 tomates medianos
- Albahaca fresca, unas hojas (al gusto)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso

1. Lava los tomates y la albahaca. Corta los tomates en rodajas finas y reserva. Lava y seca las hojas de albahaca.
2. Si lo prefieres, tuesta ligeramente la rebanada de pan en una sartén o en la tostadora.
3. Unta una capa generosa de queso crema sobre la rebanada de pan.
4. Distribuye las rodajas de tomate sobre el queso crema.
5. Coloca las hojas de albahaca encima del tomate. Añade un chorrito de aceite de oliva, un poco de sal y pimienta al gusto.
6. Sirve y disfruta.

Consejo del cocinero: Si quieres un toque extra de sabor, puedes añadir unas gotas de vinagre balsámico o un poco de orégano seco.



RECETA 6 DE 10

Salmón ahumado, queso crema y eneldo

Una combinación clásica, fresca y muy sabrosa. El salmón ahumado, el queso crema y el eneldo se unen en una tostada ligera y elegante, perfecta para cualquier momento del día.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	10 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 100 g de queso crema (natural o con hierbas)
- 100 g de salmón ahumado
- ½ cebolla roja (opcional)
- 1 cucharada de alcaparras (opcional)
- Unas ramitas de eneldo fresco (opcional)
- Zumo de ½ limón (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación paso a paso

1. Tuesta las rebanadas en tostadora, sartén o horno hasta que estén doradas y crujientes por fuera.
2. Si lo deseas, mezcla el queso crema con unas gotas de limón, una pizca de sal y un poco de eneldo picado.
3. Corta la cebolla roja en rodajas finas. Si lo deseas, enjuágala con agua fría para suavizar su sabor. Escurre las alcaparras y pica un poco el eneldo.
4. Reparte el queso crema sobre cada rebanada, cubriendo bien toda la superficie.
5. Coloca las lonchas de salmón ahumado, las rodajas de cebolla, las alcaparras y un poco de eneldo fresco.
6. Añade un chorrito de aceite de oliva y unas gotas de zumo de limón si lo deseas. Salpimienta al gusto y sirve inmediatamente.

Consejo del cocinero: Para un toque extra de frescura, puedes añadir unas rodajas finas de pepino o unas hojas de rúcula. También queda delicioso con un poco de ralladura de limón.



RECETA 7 DE 10

Aguacate, huevo y pimienta negra

Una combinación nutritiva, sabrosa y muy fácil de preparar. Perfecta para el desayuno, un brunch o una cena ligera.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	10 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 1 aguacate maduro (aprox. 150 g)
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ limón (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto
- Brotes o germinados (opcional, para decorar)

Preparación paso a paso

1. Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y saca la pulpa. Machácalo con un tenedor, añade unas gotas de limón, una pizca de sal y mezcla bien.
2. En una sartén con un poco de aceite, cocina los huevos a tu gusto: fritos, revueltos o escalfados. Si los prefieres con la yema líquida, retíralos antes de que se terminen de hacer.
3. Tuesta las rebanadas en tostadora, sartén o horno hasta que estén doradas y crujientes.
4. Reparte el aguacate machacado sobre las rebanadas de pan, formando una capa generosa.
5. Coloca el huevo encima, añade un poco más de sal y pimienta negra y, si lo deseas, un chorrito de aceite de oliva y unas hojas de brotes o germinados.
6. Sirve y disfruta. Con un buen pan e ingredientes frescos, el resultado es espectacular.

Consejo del cocinero: Puedes añadir unas semillas (sésamo, lino o chía) para un extra de nutrientes y un toque crujiente.



RECETA 8 DE 10

Hummus, pimientos asados y pimentón

Una receta sabrosa, saludable y llena de color. El cremoso hummus, los pimientos asados y el toque de pimentón ahumado hacen de esta tostada una opción perfecta para cualquier momento del día.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	15 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 100 g de hummus (aprox.)
- 150 g de pimientos rojos y amarillos asados (aprox.)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce o ahumado
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)
- Unas hojas de perejil fresco (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación paso a paso

1. Lava los pimientos, córtalos en tiras y ásalos en el horno (200 °C) durante 20–25 minutos, o en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Déjalos enfriar y, si lo deseas, quita la piel.
2. Si usas hummus casero, asegúrate de que tenga una textura cremosa. Si es de bote, remuévelo bien antes de usarlo.
3. Tuesta las rebanadas hasta que estén doradas y crujientes por fuera, pero con una miga tierna.
4. Reparte el hummus sobre cada rebanada de pan, formando una capa generosa y uniforme.
5. Coloca las tiras de pimiento asado sobre el hummus. Rocía con un poco de aceite de oliva, espolvorea pimentón, sésamo (si lo usas) y una pizca de sal.
6. Termina con unas hojas de perejil fresco picado. Sirve inmediatamente.

Consejo del cocinero: Puedes añadir un toque de frescura con unas hojas de rúcula o brotes tiernos. También queda delicioso con unas semillas de chía o lino.



RECETA 9 DE 10

Queso de cabra, miel y nueces

Una combinación clásica y deliciosa, perfecta para un aperitivo, un desayuno especial o una cena ligera. El sabor intenso del queso de cabra, la dulzura de la miel y el toque crujiente de las nueces se complementan a la perfección.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	10 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 100 g de queso de cabra (aprox.)
- 50 g de nueces (aprox.)
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (opcional)
- Unas hojas de tomillo fresco (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación paso a paso

1. Tuesta las rebanadas hasta que estén doradas y crujientes por fuera, pero con una miga tierna por dentro.
2. Corta el queso de cabra en rodajas o en trozos. Si lo prefieres, puedes desmenuzarlo.
3. Pica las nueces en trozos no muy grandes para que sea más fácil disfrutarlas en cada bocado.
4. Coloca las rodajas de queso de cabra sobre el pan tostado. Añade las nueces por encima.
5. Rocía con miel por encima. Si lo deseas, puedes añadir unas gotas de aceite de oliva virgen extra para un toque extra de sabor.
6. Termina con unas hojas de tomillo fresco y una pizca de sal y pimienta. Sirve inmediatamente para disfrutar de todos los sabores.

Consejo del cocinero: Puedes añadir un poco de rúcula o unas láminas de manzana para darle un toque fresco y un contraste de texturas.



RECETA 10 DE 10

Pimientos rojos y verdes con atún y cebolla

Un clásico mediterráneo, fresco, sabroso y muy fácil de preparar. Ideal para una rebanada de pan en cualquier momento.

Rebanadas	Preparación	Dificultad
2	15 min	Fácil

Ingredientes

Para preparar 2 rebanadas:

- 2 rebanadas de pan de masa madre o pan rústico
- 2 pimientos (1 rojo y 1 verde)
- 1 lata de atún en aceite de oliva (aprox. 120 g)
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

1. Lava los pimientos, quítales el tallo y las semillas. Córtalos en tiras y ásalos en una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego medio durante 10–12 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Si lo prefieres, puedes asarlos en el horno.
2. Mientras se hacen los pimientos, corta la cebolla en juliana fina. En una sartén con un poco de aceite, sofríela a fuego medio-bajo durante 8–10 minutos, hasta que esté transparente y suave.
3. Escurre el atún si es necesario y desmenúzalo ligeramente con un tenedor.
4. En un bol, une los pimientos, la cebolla y el atún. Añade un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
5. Mientras tanto, tuesta la rebanada de pan en una sartén, tostadora o al horno, según tu preferencia.
6. Coloca la mezcla de pimientos, atún y cebolla sobre la rebanada de pan. Si lo deseas, añade un poco de perejil fresco picado por encima.

Consejo del cocinero: Puedes añadir un toque de vinagre de Jerez o unas aceitunas picadas para darle un extra de sabor.