

Tofu salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Salátová okurka 1 ks
- Tofu 1 ks
- Strouhaný zázvor 1 špetka
- Cherry rajčata 10 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Pepr, sůl 1 špetka
- Olivový olej 2 lžíce
- Oregano 1 lžička

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Tofu, papriku a cibuli nakrájíme na kostky a osmažíme na pánvi. Poté scedíme a necháme olej vykat.

Nadrobno nakrájíme hlávkový salát, okurku a rajčata.

Salát osolíme, opepříme a přidáme trochu oregana. Na závěr přidáme nastrouhaný zázvor. Vše zamícháme.

Tofu salát podáváme jako lehký oběd, večeři nebo předkrm.