

Salát Julienne s tofu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Cibule 20 g
- Zmrazené romanesco Bonduelle 100 g
- Celozrnná mouka 1 ks
- Olej 1 ks
- Tofu 120 g
- Ocet 10 g
- Sterilované klíčky fazole Mungo Bonduella 90 g
- Cukr 30 g
- Mrkev 100 g
- Sezamové semínko 1 ks
- Zelený salát 1 ks
- Sůl 1 špetka
- Sterilovaný celer 140 g
- Zeleninový vývar 200 ml

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Celer na nudličky a klíčky fazole Mungo (sójové klíčky) scedíme. Mrkev očistíme a nastrouháme na nudličky. Cibuli oloupeme, nakrájíme na kostičky a na oleji necháme zesklivatět. Rozmrazené romanesco překrájíme na menší kousky, povaříme na páře, ale dbáme na to, aby zůstalo pevné.

Veškerou zeleninu opatrně smícháme a zalijeme vytvořenou zálivkou z octa, cukru a soli. Důkladně promícháme a necháme v chladničce odležet. Mezitím nakrájíme tou-fu na kostičky 8 x 8 mm a vložíme do rozehřátého zeleninového vývaru. Vyjmeme, obalíme v mouce se sezamem a opečeme na oleji dozlatova. Listy zeleného salátu omyjeme, osušíme a vložíme do misky. Na listy pak klademe připravenou zeleninu a tou-fu. Podáváme s celozrnným pečivem nebo toasty.