

Exotický salát s tofu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mandarinka 2 ks
- Cibule 2 ks
- Olej 5 lžíce
- Sójové klíčky 100 g
- Červená paprika 1 ks
- Salát 1 ks
- Sójové tofu 100 g
- Mrkev 1 ks
- Strouhaný zázvor 1 lžička
- Sójová omáčka 1 lžíce
- Strouhaný kokos 1 lžička
- Vinný ocet 2 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát, papriku, mrkev i pórek očistíme, mandarinku oloupeme. Zeleninu nakrájíme na drobné kousky, mandarinky rozebereme na dílky.

Tofu opečeme na oleji, zalijeme lžící sójové omáčky, přidáme klíčky a povaříme asi 1 minutu.

Zeleninu promícháme s tofu směsí. V mističce rozšleháme lžící sójové omáčky, zázvor a asi 3 lžíce oleje. Salát s tofu pokapeme zálivkou a posypeme kokosem.

Exotický salát s tofu chutná netradičně, ale stojí za to jej vyzkoušet.