

Zelný salát s uzeným tofu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 6

- Jablečný ocet 2 lžíce
- Cukr 1 lžíce
- Uzené tofu 20 g
- Dýňová semínka 4 lžíce
- Olivový olej 4 lžíce
- Bílé zelí 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Pažitka 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Menší hlávkou zelí nakrouháme najemno, spaříme vroucí vodou a necháme okapat. Tofu nakrájíme na malé kostičky. Pažitku nasekáme nadrobno.

Olej smícháme s cukrem, jablečným octem, solí a nalijeme na zelí. Přidáme nakrájené tofu, nasekanou pažitku, mletý pepř, oloupaná dýňová semínka a promícháme. Necháme 30 minut odležet v ledničce a podáváme.

Zelný salát s uzeným tofu podáváme samotný nebo s pečivem podle chuti.