

Zelený těstovinový salát s tofu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bílý jogurt 1 ks
- Těstoviny 1 ks
- Olej 1 ks
- Cibule 1 ks
- Tofu 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Mražený špenát 1 ks
- Koření 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Těstoviny uvaříme klasickým způsobem.

Cibuli očistíme a nasekáme. Pak ji orestujeme na oleji do zesklovatění. Přidáme mražený špenát, podusíme, osolíme, okořeníme podle chuti a necháme vychladnout. Tofu nakrájíme na menší kostky a přidáme spolu se špenátem k těstovinám. Zamícháme salát ochutíme prolisovaným česnekem a jogurtem. Všechno důkladně promícháme a dáme aspoň na 2 hodiny odležet do lednice.

Zelený těstovinový salát s tofu podáváme jen tak nebo s pečivem. Zelený salát můžeme podávat i při

dělené stravě, ale v tom případě uvaříme bezvaječné těstoviny a nedáváme jogurt.