

Paprikový tofu salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Olivový olej 1 lžička
- Červená paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Ocet 1 lžíce
- Mletá červená paprika 1 lžička
- Paprikové tofu s česnekem 200 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Na recept použijeme tofu naložené v paprikovo-česnekové marinádě. Zakoupíme v některých supermarketech a v prodejnách se zdravou výživou. Stačí jedno balení, které má běžné okolo 200g. Tofu nakrájíme na kostičky. Papriku očistíme, zbavíme semínek a nakrájíme také na kostičky.

Oloupanou cibuli drobně nasekáme a osmahneme na lžičce olivového oleje. Přidáme nakrájené tofu a osmahneme. Těsně před koncem úpravy zasypeme mletou paprikou.

Čerstvou papriku promícháme s umeoctem a vmícháme tofu směs s cibulí. A máme hotovo.

Paprikový tofu salát podáváme teplý, kdy ho po promíchání všech surovin prohřejeme třeba v mikrovlnce, nebo studený - v tom případě ho stačí jen vychladit v lednici.

