

Těstovinový salát s jogurtem a tofu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cibule 1 ks
- Lák z okurek 1 dl
- Tofu 2 lžíce
- Vejce natvrdo 2 ks
- Těstoviny 1 ks
- Salátová okurka 2 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Těstoviny uvaříme ve slané vodě a smícháme je se sterilovanou kukuřicí.

Během vaření těstovin si nakrájíme vejce, okurky a cibuli na kostičky. Oboje přidáme k těstovinám. Lehce salát promícháme a zalijeme nálevem z okurek a bílým jogurtem. Nakonec vmícháme nastrouhané uzené tofu. Těstovinový salát s jogurtem a tofu necháme v lednici uležet do druhého dne.

Těstovinový salát s jogurtem a tofu podáváme jen tak nebo s čerstvým pečivem.

