

Teplý salát z napařované zeleniny a marinovaného tofu

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Červené cibule 4 ks
- Mrkev 4 ks
- Brokolice 1 ks
- Marinované tofu 180 g
- Sezamový bioolej 2 lžíce
- Ledový salát 1 ks
- **Na zálivku**
- Panenský olivový olej 8 lžíce
- Celozrnná biohořčice 2 lžíce
- Citronová šťáva 4 lžíce
- Biomed 1 lžíce
- Mořská sůl dle chuti 4 špetka
- Pepř dle chuti 3 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do hrnce nalijte vodu, osolte ji a vložte paráček. Na něm pod pokličkou 5–7 minut vařte cibuli. Pak přidejte mrkev a asi po 4 minutách brokolici. Cibule by měla být uvařená úplně doměkka, bude

příjemně nasládlá. Brokolice ale musí zůstat zelená.

Mezitím si opečte na oleji kostky marinovaného tofu.

Do misky vložte všechny suroviny na zálivku a prošlehejte je dohusta a dokrémove. Teplou zeleninu naaranžujte na ledový salát, posypte smaženým tofu a polijte hořčičnou zálivkou.