



Sałatka z tofu

★★★★★ (24)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

587 kcal / 1 porcję (412 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 142.37 kcal 7.12%	Białko 7.97 g 15.94%	Węglowod. 11.25 g 4.17%	Tłuszcze 7.99 g 11.41%	Błonnik 1.63 g 6.52%	GDA 7.12%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------



Składniki

- Serek tofu wędzony - 300g (15 plastrów)
- Mąka kukurydziana - 45g (3 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Brokuły - 50g
- Orzeszki ziemne - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Tofu pokrój w kostkę, nie odciskaj z płynu. Każdą kostkę zapanieruj w mące kukurydzianej, wrzuć na rozgrzaną oliwę z oliwek i smaż kilka minut mieszając, aż do zezłocenia się tofu.

KROK 2: Tofu obtocz w sosie sojowym, miodzie i sezamie. Wrzuć do miski. Dodaj pokrojoną w paski paprykę czerwona i zielona i różyczki brokułów ugotowanych na parze. Całość pospy podprazonymi w piekarniku orzeszkami.

Smacznego!

