



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 pszczeni - 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 zieloną i różyczki brokułów ugotowanych na parze. Całość pospy podprazonymi w piekarniku orzeszkami.

Smacznego!

