

Čočkový salát s uzeným tofu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

851 kalorií , **74 g** cukrů , **2 g** tuků , **59 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/cockovy-salat-s-uzenym-tofu>

Příprava

Olejem potřeme pánev a opečeme na něm cuketu nakrájenou na kolečka, tofu na kostičky a nakonec i mletou papriku. Pár minut smažíme. Poté vmícháme ocet a necháme ho zredukovat. Cibuli nakrájíme na jemno. Papriku nakrájíme na proužky. Obojí smícháme s uvařenou čočkou. Poté přidáme cuketovou směs a zamícháme. Podáváme s polníčkem.

▣ Tip k receptu

Vydrží dva dny v lednici.

Ingredience

- 1 lžička olivového oleje
- 1,5 lžičky mleté papriky
- 1 ks cukety
- 1 ks červené cibule
- 1 ks papriky (kapie)
- 100 g tofu
- 250 g čočky
- 35 g polníčku
- 1,5 lžíce aceta balsamica

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod,
Salát

