

Špaldový salát z tofu



Obtížnost: 

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

661 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/spaldovy-salat-z-tofu>

Příprava

Nejdříve si připravíme špaldu. Je nutné ji vařit asi 30 minut pod pokličkou se špetkou soli a bez míchání. Mezitím si nakrájíme tofu, papriky, rajčata a okurku na kostičky. K zelenině s tofu přidáme uvařenou špaldu s oříšky. Ochutíme zálivkou z olivového oleje smíchaného s provensálským kořením, citronovou šťávou a špetkou soli

Ingredience

- ✓ 150 g špaldy
- ✓ 1 balení bylinkového Tofu
- ✓ 2 ks kapie
- ✓ 2 rajčata
- ✓ 1/2 salátové okurky
- ✓ 1 hrst arašídů
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ špetka provensálského koření
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ citrónová šťáva dle chuti

Kategorie

Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Vegetarián, Salát