



## Sałatka z tofu

★★★★★ (24)

20 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**587 kcal** / 1 porcję (412 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



## 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 pszczele - 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, wrzuc 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. Wrzuc do miski. Dodaj pokrojoną w paski paprykę czerwoną i zieloną i różyczki brokułów ugotowanych na parze. Całość pospy podprazonymi w piekarniku orzeszami.

Smacznego!

