

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY S TOFU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

60 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 stredne veľká červená repa

Štipka soli

1 PL umeoctu

čierne mleté korenie

polovica bieleho tofu (100g)

1 PL oleja

1-2 ČL omáčky Shoyu/Tamari je bez

lepku

trochu čerstvej petržlenovej vňate

1 ČL slnečnicových semienok

POSTUP

1. Najprv uvaríme červenú repu tak, že ju vložíme vcelku a neolúpanú do menšieho hrnca s jemne osolenou vriacou vodou.

Necháme variť 40 min na miernom plameni.

2. Medzitým nakrájame tofu na kocky a v malej miske ho necháme marinovať v sójovej omáčke Shoyu.

3. Uvarenú repu vyberieme z hrnca a necháme ju 10 min trochu vychladnúť.

4. Potom ju ošúpeme a nakrájame na asi 1 mm tenké plátky veľké asi 2 cm.

5. V miske ich ochutíme umeoctom, mletým korením a vňaťou.

6. Tofu opečieme na panvičke v rozpálenom oleji, aby chytilo farbu a bolo chrumkavé.

7. Primiešame ho k repnému šalátu a pridáme slnečnicové semienka.

8. Podávame s pickles a listovým šalátom