

BROKOLICOVÝ ŠALÁT S NAKLADANÝM TOFU

PRÍPRAVA

10 min + nakladanie
tofu 1 deň

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

Na nakladané tofu:

1/2 kocky bieleho tofu
1 PL nálevu zo sušených paradajok v
oleji (môžete nahradiť olivovým
olejom)
2 ks sušených paradajok v oleji
1 – 2 ČL umeoctu
sušená bazalka

Na šalát:

150 g brokolice
1 ČL oleja (dávam olivový alebo
sezamový)
1/4 ČL soli
1 strúčik cesnaku
mleté čierne korenie
hrst čerstvých šalátových
lístkov (hodí sa napríklad
polníček či baby špenát)

POSTUP

- Deň vopred naložíme tofu.
- Nakrájame ho na asi centimetrové kocky a v menšej uzatvárateľnej nádobke ho premiešame s nálevom z paradajok a s dvomi nadrobno nasekanými sušenými paradajkami.
- Dochutíme sušenou bazalkou a umeoctom. Dáme najprv 1 lyžičku umeoctu, ochutnáme a ak treba, pridáme ešte jednu.
- Dobre premiešame o odložíme do chladničky.
- Prípravu samotného šalátu začneme brokolicou. Umyjeme ju, rozdelíme na ružičky a dáme naparovať na 5 minút.
- Medzitým očistíme strúčik cesnaku a nakrájame ho na tenučké plátky.
- Olej na panvičke osolíme a do teplého pridáme cesnak. Na miernom ohni restujeme, kým nezačne cesnak voniať. Trvá to len 10 – 15 sekúnd. Dlhšie ho nerestujte, zhorkol by vám.
- Do panvice pridáme naparenú brokolicu a zasypeme troškou čierneho korenia.
- Opekáme asi 2 minúty.
- Zmes na tanieri premiešame s tofu a čerstvými šalátovými lístkami. Môžeme posypať troškou sezamových alebo slnečnicových jadierok.