





Ciepła sałatka na kolację

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

tofu wędzone lub naturalne - 1 opakowanie
olej - 1 łyżka
brokuł różyczki - kilka
marchew - 2 szt.
ciecierzyca - 2 łyżka

pomidorki koktajlowe gałązki - 2 szt.
czosnek - 1 ząbek
oliwa z oliwek - 1 łyżka
rukola - 2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu pokroić w plastry, posolić i zrumienić. Pokroić marchew w talarki i razem z tofu smażyć. Na małej patelni rozgrzać oliwę, dodać czosnek i włożyć umyte pomidorki, smażyć kilka minut. Różyczki brokułu zblanszować we wrzątku kilka minut. W misce ułożyć rukolę, położyć smażone tofu, marchewki i pomidorki oraz brokuł. Polać całość sosem powstałym ze smażenia pomidorków.