




## Sałatka Warzywna z Tofu


 d.kublik

Polecane na: [sałatki](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

Tofu Naturalny - 1/2 kostka

Sałata mix (lodowa, rukola, czerwona itp.) - 1 torebka

Pamidor - 2 szt.

ogórek - 1 szt.

papryka czerwona , żółta - 1 szt.

cebula - 1/2 szt.

len brązowy - 1 garść

oliwa z oliwek - 1 kieliszek

sos sojowy - 1 kieliszek

sól, pieprz ziołowy - 1 szczypta

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kroimy Serek Tofu w kostkę ok 1 lub 2 cm zależy od gustu.

Wrzucamy do miseczki i zalewamy oliwą z oliwek oraz sosem sojowym np tariyaki. dodajemy 4 ząbki czosnku (najlepiej wyciśnięte).

Kilkukrotnie mieszamy.

Odstawiamy na 15 min.

**KROK 2:** Kroimy wszystkie warzywa w kostkę, (poza sałatami:) i wrzucamy do miseczki

**KROK 3:** Wyciągamy Tofu z zalewy, smażymy ok 3 min do chrupiącej skórki,

Zalewę przelewamy do pokrojonych warzyw.

Usmażone Tofu wrzucamy do miseczki z warzywami, wszystko mieszamy.

Przyprawiamy solą pieprzem posypujemy ziarnami lnu.

Smacznego.