Sałatka z makaronem i smażonym tofu :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **sałatki**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

tofu - 1 kostka
sałata miks - 1 opakowanie
płatki drożdżowe - trochę
makaron bezglutenowy - 100-120 g
Marynata do tofu: -
musztarda - 2 łyżeczka
aminos kokosowy - 2 łyżeczka
olej kokosowy - 2 łyżeczka

Dressing: -
olej z orzecha włoskiego - 1 łyżeczka
syrop z agawy - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 2 łyżka
woda - 2 łyżeczka
papryka słodka - 1,5 łyżeczka
sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu dokładnie odsącz z wody za pomocą papierowego ręcznika. Pokrój w kostkę i wymieszaj z marynatą. Smaż na patelni do zrumienienia, co chwilę mieszając.
W międzyczasie ugotuj makaron i przygotuj dressing mieszając wszystkie wymienione składniki. Następnie na talerz wyłóż sałatę (możesz dodać też pomidory, ogórka czy paprykę), ułóż makaron i tofu oraz polej przygotowanym dressingiem.