Sałatka z makaronem udon i wędzonym tofu

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

Warto wiedzieć:

25 min

6 porcji

Składniki:

- makaron udon - 300 g
- jarmuż - 4 garść
- papryka czerwona - 1 szt.
- pomidorki koktajlowe - 1 garść
- czerwona cebula - 1 szt.
- wędzone tofu - 1 opakowanie
- ogórki w zalewie curry - kilka kilka
- awokado - 1 szt.
- hummus - trochę trochę
- kiełki brokułu - trochę trochę
- uprażone ziarna słonecznika - trochę trochę
- tahini - 1 łyżka
- syrop z agawy - 1 łyżeczka
- musztarda - 1 łyżeczka
- woda - 1 łyżeczka
- sól himalajska - 1/2 łyżeczka
- czosnek granulowany - 1/2 łyżeczka
- pieprz mielony - 1 szczypta
- suszone płatki papryki - trochę trochę

Dodatkowe info:

Sałatkę można jeść zarówno na ciepło jak i na zimno :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

KROK 2: Pokrojone w kostkę tofu podsmaż na drobinie wody z dodatkiem przypraw.

KROK 3: Jarmuż umyj, a następnie lekko posól i „pomasuj”, aby jego struktura była bardziej miękka.

KROK 4: Pomidory przekrój na połówki, paprykę w paski, ogórki w kostkę i wymieszaj z jarmużem, makaronem oraz tofu.

KROK 5: Wodę wymieszaj z musztardą, tahini i syropem z agawy – tak powstały sos wmieszaj w całość.

KROK 6: Gotową sałatkę przełóż do misek, posyp ziarnami słonecznika, kiełkami, a na wierzchu podaj pokrojone i lekko zgniecione awokado oraz hummus.