Sałatka z makaronem z soczewicy, papryką i tofu

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox**

Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

Składniki:

- tofu z bazylią - 180 g
- suszone pomidory - 60 g
- pomidory koktajlowe - 200 g
- papryka czerwona świeża - 350 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- makaron z soczewicy i kasztanów - 300 g
- płatki drożdżowe - 5 g
- ketchup - 1 łyżeczka
- ocet jabłkowy - 1 łyżka
- miód - 1 łyżka
- olej z pestek dyni - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- papryka słodka mielona - 1/2 łyżeczka
- oregano - 1/2 łyżeczka
- pieprz ziołowy - 1/2 łyżeczka
- świeża bazylia - trochę trochę

Dodatkowe info:

Sałatka o sporej zawartości białka, idealna do lunch boxa.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj, a następnie odcedź.

KROK 2: Z papryk wydrąż gniazda nasienne, a następnie pokrój w kostkę, skrop oliwą i upiecz w piekarniku (180 stopni/20 minut).

KROK 3: Do miski włóż ugotowany makaron, upieczoną paprykę, pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe, poszatkowane pomidory suszone i tofu pokrojone w kostkę.

KROK 4: Z pozostałych składników przygotuj sos - dokładnie je wszystkie mieszając w małym słoiczku.

KROK 5: Gotową sałatkę polej sosem i udekoruj świeżą bazylią.