

sałatka z tofu i awokado



ETKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

awokado	1 sztuka
pomidor	1 sztuka
kapary	10 sztuk
szczypiorek	garść
sałata	0,5 sztuki
sos sojowy	do smaku
cytryna	0,5 sztuka
tofu	125 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obrać awokado, pokroić na plasterki i skropić cytryną. Pomidora pokroić na podobne plasterki. Serek tofu wyłożyć do miseczki, dodać posiekany szczypiorek, skropić sosem sojowym do smaku (ok. 10 kropli) i dokładnie wymieszać. Sałatę porwać na mniejsze kawałki i wyłożyć na dno miski. Na sałatę położyć kawałki awokado, pomidora, posypać kaparami, a na środek ułożyć serek tofu. Podawać schłodzone. Na talerzyku wymieszać składniki z serem.