

Sałatka warstwowa z tofu

SKŁADNIKI:

- 1 kapusta pekińska
- 1 papryka czerwona duża
- 1 ogórek zielony duży
- 1 mała puszka kukurydzy
- 2 opakowania tofu naturalnego (= 500g)
- olej kokosowy - do podsmażenia tofu
- majonez wegański lub zwykły
- ketchup łagodny
- przyprawa do kurczaka / gyrosa
- szczypta soli



1. Warzywa umyj.

2. Tofu pokrój na mniejszą kostkę, przypraw przyprawą do kurczaka. Zostaw na noc - możesz ten element pominąć. Zamarynowane tofu lepiej smakuje.

3. Tofu podsmaż, odstaw do wystygnięcia.

4. Kapustę pekińską poszatuj, ogórek pokrój w cienkie ćwiartki, paprykę w drobna kostkę. Kukurydzę odsącz z wody.

5. Przygotuj miskę w której będziesz układać warstwy:

a) kapusta pekińska

b) 2 łyżki majonezu + ketchup

c) warstwa tofu

d) papryka

e) 2 łyżki majonezu + ketchup

f) kukurydza

g) kapusta pekińska

6. Przygotowaną sałatkę wstaw do lodówki. Możesz posolić warzywa. Ja pomijam ten krok, ponieważ uwielbiam tę sałatkę jak puszcza swoje soki naturalne, dlatego też bardzo często przygotowuję ją dzień wcześniej.

7. Udekoruj tak jak masz ochotę. Czasem gałązka pietruszki wystarczy.

MOJE NOTATKI: